

加齢性難聴は内耳の不可逆的变化によるもので、難聴の回復は難しいですが予防策はいくつかあると思われます。加齢性変化を進行する要因として、糖尿病、高血圧、虚血性心疾患、腎疾患等の内耳の血流悪化に関連する疾患や、騒音などの環境要因が挙げられます。疾患に関しては専門科での通院治療を行うこと、適度な運動や、バランスのとれた食事、禁煙などが難聴進行予防として有用と考えます。騒音などの環境要因に関してですが、若いうちから騒音から耳を守ることが将来の難聴リスクを低減する上で非常に重要です。騒音環境では耳栓などを使用することや、大音量での音楽鑑賞を避けることが推奨されます。イヤホン（ヘッドホ

ン）の使用に関して、WHO の推奨では、音量は小さめに（ノイズキャンセリング機能も活用する）、長時間の使用を避けること（週最大 40 時間）、1 時間に 1 回は 10 分程度休みを入れることとしています。

以上、拙い文章で申し訳ありませんが加齢性難聴の説明でした。

医師会員の先生方の患者さんで、加齢性難聴を疑う方がおられましたら耳鼻咽喉科受診を勧めていただければ幸いです。

【参考】

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会ホームページ



お知らせ

文書映像データ管理システムについて（ご案内）

さて、沖縄県医師会では、会員へ各種通知、事業案内、講演会映像等の配信を行う「文書映像データ管理システム」事業を平成 23 年 4 月から開始しております。

また、各種通知等につきましては、希望する会員へ郵送等に併せてメール配信を行っております。

なお、「文書映像データ管理システム」（下記 URL 参照）をご利用いただくにはアカウントとパスワードが必要となっており、また、メール配信を希望する場合は、当システムからお申し込みいただくことにしております。

アカウント・パスワードのご照会並びにご不明な点につきましては、沖縄県医師会事務局（TEL098-888-0087 担当：宮良・國吉）までお電話いただくか、氏名、医療機関名を明記の上 omajimusyo@okinawa.med.or.jp までお問い合わせ下さいませようお願いします。

○ 「文書映像データ管理システム」

URL : <https://www.documents.okinawa.med.or.jp/Dshare/header.do?action=login>

※ 当システムは、沖縄県医師会ホームページからもアクセスいただけます。

