



認知症を防ぐカギ！あなたの「聴力」総チェック！

2017年12月06日放送



今回の番組について

今年7月、権威ある医学誌で「認知症の最大の要因」と発表されたのが、意外にも「聴力」。聴力は脳の広い範囲に影響を与えるため、ひとたび問題が出ると「脳が萎縮」しやすいことが明らかになってきたのです。

実は、60代でも2～3割、高齢者全体では3人に1人が、「耳の機能の低下」が隠れていると言われていています。しかも厄介なことに、日常会話などには問題がないことがほとんどで、自分ではなかなか気づけません。

そこで今回は、皆さんの「耳」を徹底チェックさせて頂きました！



今回のお役立ち情報

難聴が認知症の原因に！？

難聴と認知症。一見何の関係も無さそうな両者ですが、近年、それらに関する報告が複数発表され世界中で注目を集めています。難聴を放置すると認知症を発症する確率が上がってしまうというのです。理由はまだはっきりと解明されていませんが、会話が億劫になり人とのコミュニケーションを避けるようになることや、耳から入る音の情報が少なくなることなどから、脳が萎縮しやすくなると指摘されています。難聴は、自分では意外なほど気づきづらい上に、

「多少聞こえづらくても聞き返せばいいから大丈夫」などと軽く捉えられがちですが、放置することのリスクが明らかになってきたのです。

自分の聞こえは大丈夫なのか？早期発見チェック

聴力は、多少落ちても自分ではなかなか気づけない場合が多いものです。普段の会話などでは、例え聞き逃していても、脳が文脈から推測して内容を補足してくれるからです。そこで番組では、耳の聞こえが悪くなっていないかを確認する、早期発見のためのチェックポイントを紹介しました。

1. ふいに声をかけられると聞き取りづらい

ふいに声をかけられた時は、相手の口の動きや表情などを見ていないため、脳の補足機能が働きづらくなります。このような時に聞き取りづらいつと感じる場合は、聴力が落ちている可能性があります。

2. 名前（加藤と佐藤など）をよく聞き間違える

「か」や「さ」などの子音は母音と比較して音が高い傾向にあります。聴力は高い音から聞きづらくなることが多いので、このような聞き間違いが多く発生します。

3. 車の音がしてもどこから来るかわからない

耳は単純に音を聞くだけでなく、音の方向も感知しています。音が聞こえているのに方向がわからない場合も聴力が落ちている可能性があります。

4. 小声は聞き取りづらいが大声は異常に響く

耳は音量の調節もしています。耳の機能が落ちてくると音量調節がうまくできず、大きな音がより大きく響いてしまうことがあります。

これらのポイントはあくまで目安です。しかし、これらが頻繁に起こって生活に不便を感じるようなら、一度耳鼻科を受診することをおすすめします。

聴力と脳を守るために！

耳の中で音を感じる「毛」の大敵は、血流不足です。「有酸素運動」などで普段から血行をよくすることは、動脈硬化を予防し、耳を健康に保つために重要と考えられています。

また「補聴器」も有効です。実は補聴器は、ただ音量を上げる装置ではなく、「高い音が聞こえにくい人の場合は高い音だけ、低い音が聞こえない人の場合は低い音だけを補助する」装置です。従って補聴器を購入後は、その人の症状にあわせて調整を繰り返すことが欠かせません。調整が正しくできていないと「うるさくて使えない」などと逆効果になってしまうこともあります。購入を検討する場合は、まず耳鼻科に相談することが大切です。



許可なく転載することを禁じます。