

# 耳から考える認知症予防

～きこえが支える脳の健康～

(一社) 香川県言語聴覚士会  
加齢性難聴対策委員会

自分の耳の

「聞こえ」

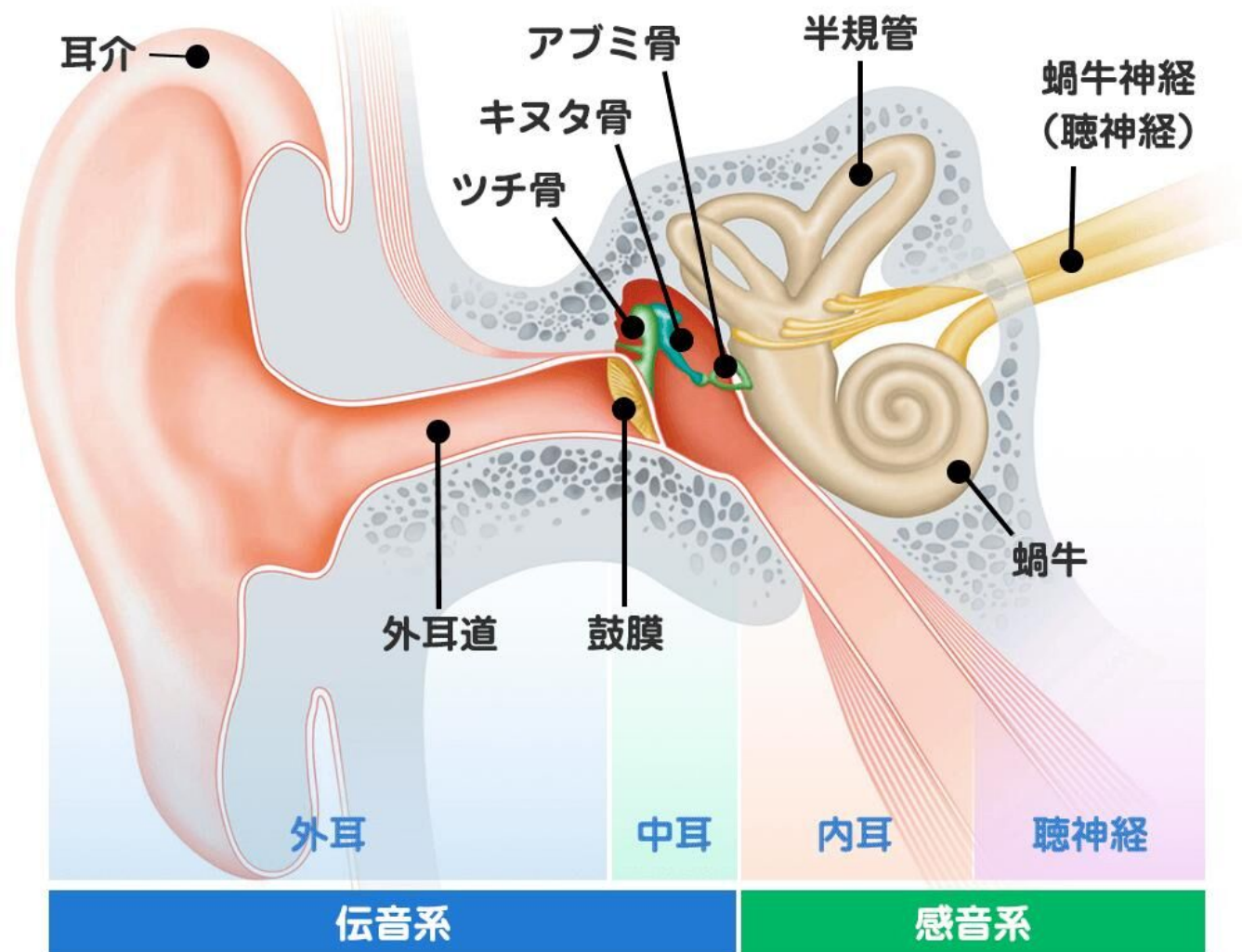
について意識したこと  
ありますか？



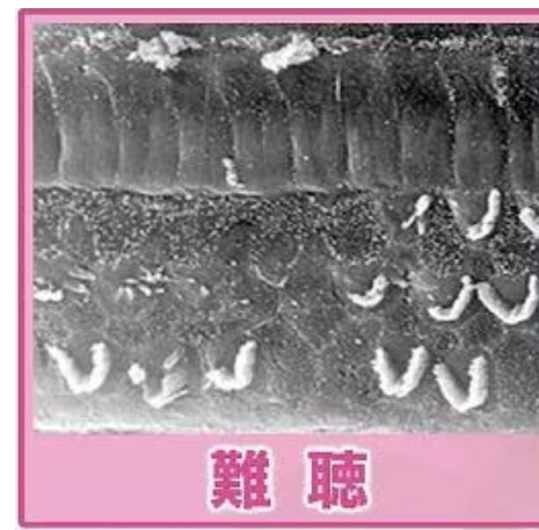
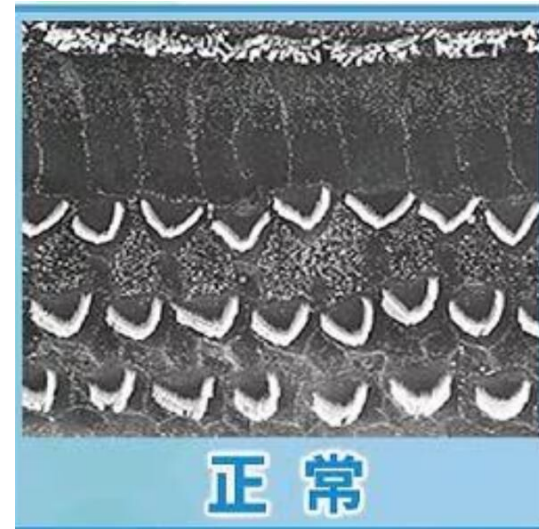
65歳をこえると、聞こえづらさを感じる人が一気に増えます。  
75歳以上の**約7割**の方が聞こえづらさを感じています。



# 聞こえの仕組み



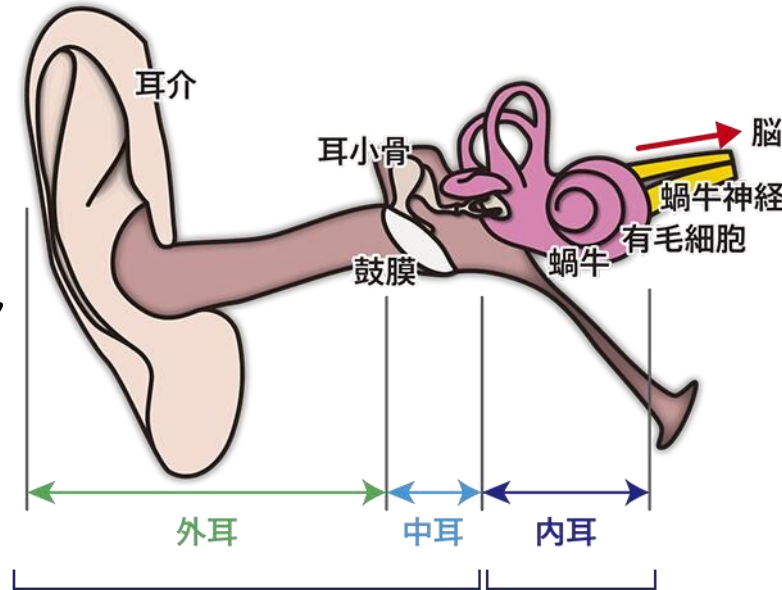
日本補聴器工業会HPより引用



NHKきょうの健康HPより引用

# 聞こえづらい状態 = 難聴

耳掃除や薬物治療、手術等で治るかもしれない難聴



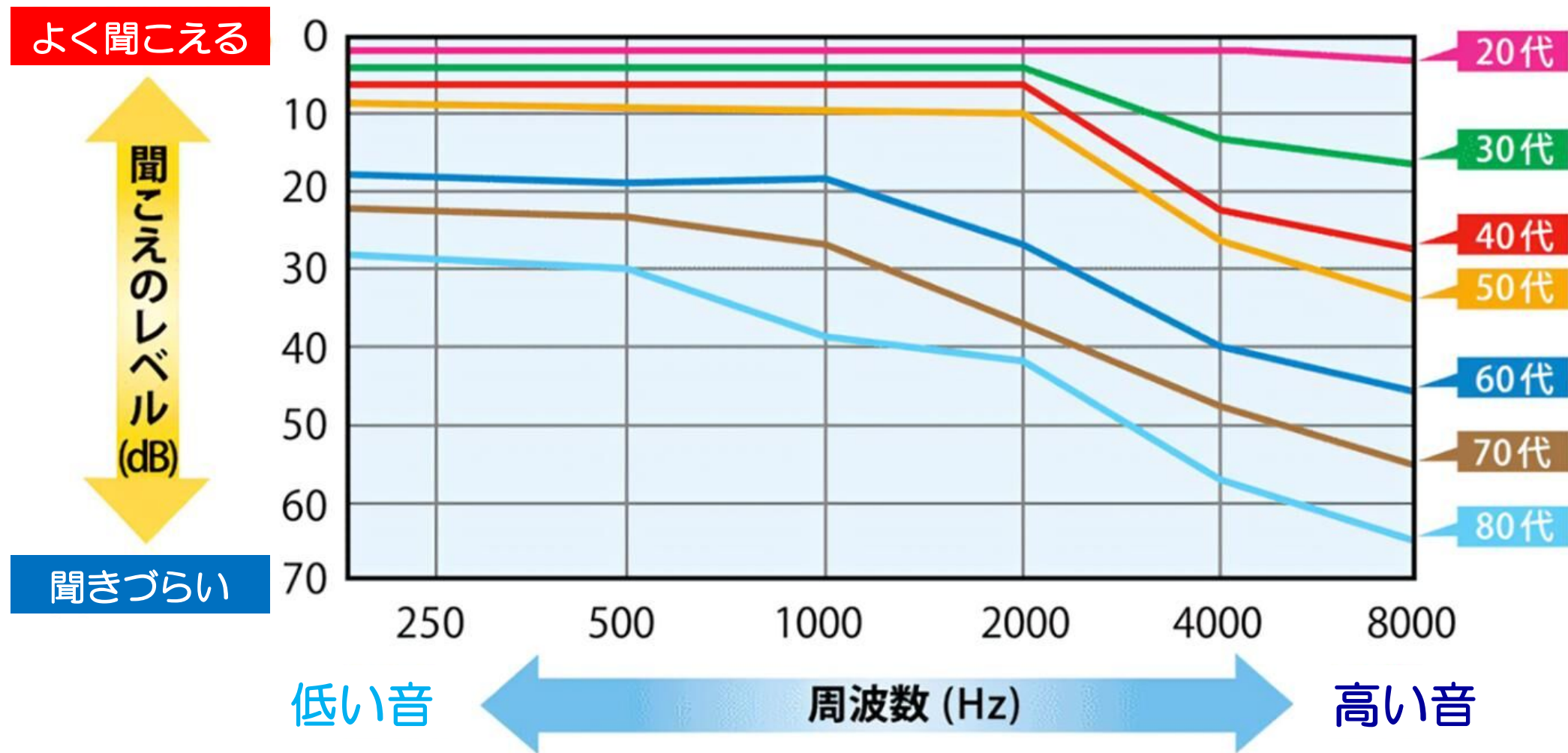
補聴器で聞こえを補うことで生活の質を改善できるかもしれない難聴



# 難聴の原因と考えられること



# 加齢による聴力の変化



# 加齢性難聴

加齢性難聴とは、加齢によって起こる難聴で、  
「年齢以外に特別な原因がないもの」です。

60歳代前半	5～10人に1人
60代後半	3人に1人
75歳以上	7割以上

# 加齢性難聴の特徴

ことばを  
ききとるのが  
難しい

高い音から  
聞こえ難くなる  
(電子音など)



小さい音は  
聞こえにくい

症状に  
気づきにくい

自分の声の  
大きさが  
分からない

# 難聴による生活の支障



危険を察知する能力が低下する



家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなる

必要な音が聞こえず、社会生活に影響を及ぼす



自信がなくなる

社会的に孤立し、うつ状態に陥ることもある



認知機能に影響をもたらす可能性

引用元： 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Hear well, Enjoy life  
<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>

# 認知症の危険因子



「**難聴**は認知症の**最も大きな**危険因子である」

# 難聴の予防

## ① 耳に優しい生活を心がけよう

大きな音を聞くと内耳にある神経細胞が傷つき、音を感知したり増幅する役割のある有毛細胞が減少してしまう可能性があります。

- 大音量でテレビを見たり、音楽を聞いたりしない
- 大きな音が出る場所を避ける（パチンコ店、コンサートなど）
- イヤホンで大きな音を聞かない
- 静かな場所で耳を休ませる時間を作る



# 難聴の予防

## ②生活習慣を改善しよう

高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病や喫煙の習慣は難聴の要因とされます。

生活習慣病のある人は適切に病気を管理し、悪化させないようにしましょう。



# 難聴の予防

## ③血の流れを良くする食事を心がけよう

- 血の流れが悪くなると、脳への神経伝達が十分にできず、難聴を進行させてしまう可能性があります。
- バランスの良い食事を心がけ、血の流れをよくするためにもビタミンを含む食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

### ビタミンB12を含む食品

しじみ、牛レバー、あさり、いくら、牡蠣etc.



# 難聴の予防

## ④その他

- ストレスをためない生活を心がける
- 適度な運動を心がける
- 禁煙
- アルコールの過剰摂取を控える
- 十分な睡眠を取る

など



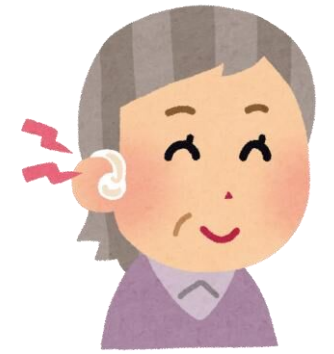
# 難聴の予防

## ⑤聴力検査を受けましょう

- ご自分の聴力について知っておくことは重要です。
- かかりつけの耳鼻科の先生はいらっしゃいますか？
- ぜひ、定期的な耳鼻科受診、聴力検査についてもご検討ください。



# 難聴の予防（進行の予防）



## ⑥補聴器の適応を確認しましょう

- 加齢性難聴の進行の予防に最も効果を発揮するのが補聴器
- 聴覚の衰えは40代から始まります
- 難聴を疑ったら、早目に耳鼻咽喉科を受診し、補聴器の適応を確認するようにしましょう。
- 補聴器の購入を検討する場合は、認定補聴器専門店等で専門知識・技術を持った者に調整してもらうことが効果的です。

# 補聴器使用の利点

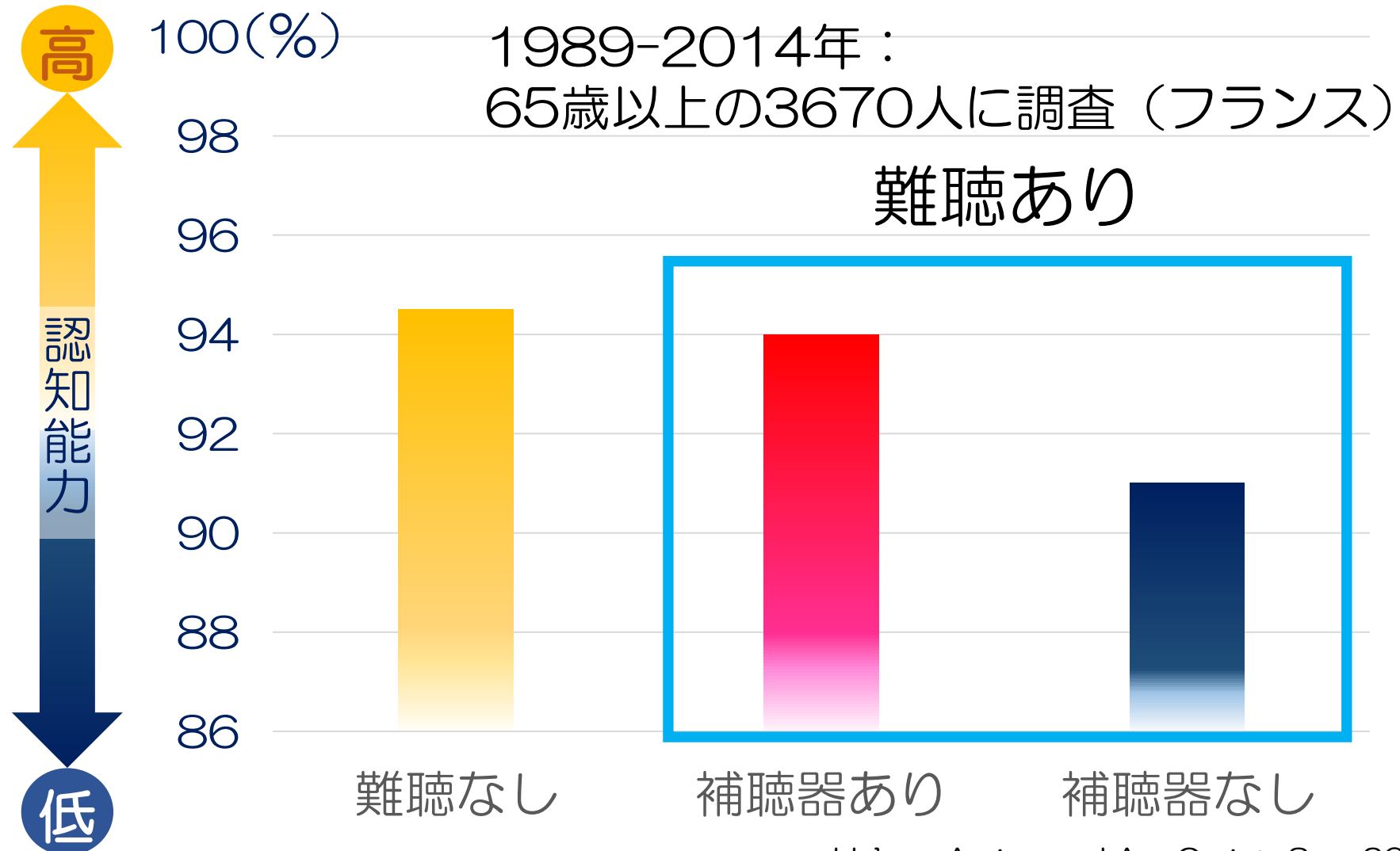
- 人との会話が苦にならない
- 人と会話をする機会が増える
- 外出が増え、身体が活動的になる
- 脳への刺激が維持・向上する
- 脳のはたらきが活発になる



→ 日常生活が維持しやすくなる



# 難聴と認知症テスト

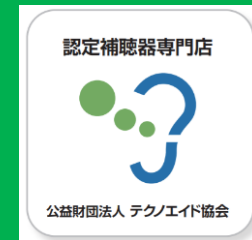


Helene Amieva, J Am Geriatr Soc. 2015

# 補聴器の購入を検討するなら

① 耳鼻咽喉科医を受診しましょう！

② 補聴器の購入は、  
「認定補聴器専門店」 または、  
「認定補聴器技能者が常駐している販売店」  
で行いましょう！



# 補聴器とは

- 厚生労働省の認可を得た、聞こえをサポートするための医療機器
- フィッティング（調整）を必ず行う必要がある
- 聞き取るのに必要な音を増幅して大きくする
- 不必要な雑音をカットできるものもある
- 高額である
  - 低価格帯：10万円未満
  - 中価格帯：10～20万円程度
  - 高価格帯：20万円以上

# 補聴器の種類

耳あな型



耳かけ型



ポケット型

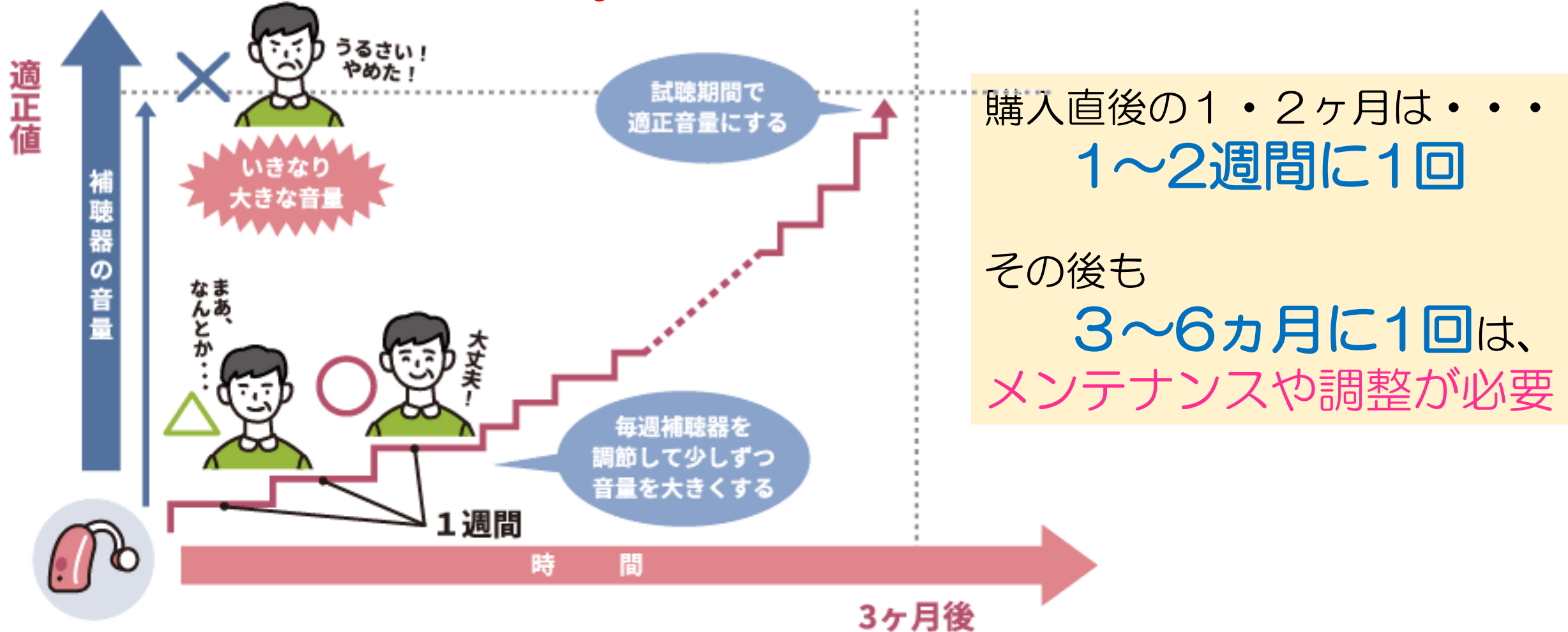


耳鼻咽喉科・頭頸部外科学会HPより引用

自分の聴力や使用目的、ライフスタイルなどを考慮して、自分に合ったタイプの補聴器を選びましょう

# 補聴器の購入がゴールではありません！

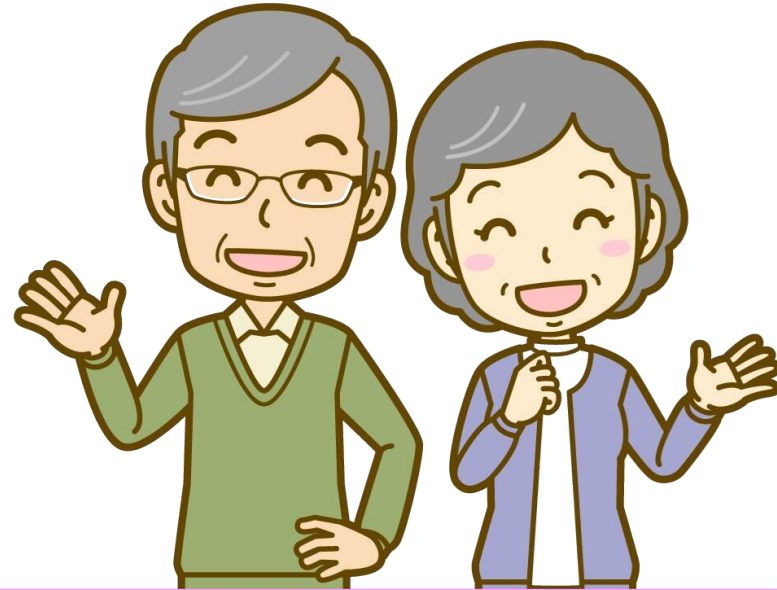
自分にピッタリの「My補聴器」を作るのには時間がかかる



# まとめ

- 加齢による「聞こえづらさ」は誰にでも起こる
- 難聴は「認知症」の最も大きな危険因子
- 日頃からの「難聴予防」を心がけることが大切
- 定期的な「聴力検査」と早めの耳鼻咽喉科受診を推奨
- 補聴器は「認定補聴器専門店」または「認定補聴器技能者が常駐している販売店」で購入を
- 補聴器は「購入後」の調整とメンテナンスが重要で、自分に合った状態に調節できるまでは時間がかかる

「きこえ」を守ることは、  
あなたの「脳の健康」を守ること



今日から始める難聴予防で、  
いつまでも自分らしい毎日を