

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第48回)

聞こえにくさに要注意！「加齢性難聴」の予防と対策

2019.06.14



「耳が遠くなるのは高齢者になってから、とは限りません。聴力の衰えはゆっくりですが20代から始まっています。また、ヘッドホン、イヤホンで必要以上に音量を上げて聞いていたり、ライブイベントや工事現場など大きな音が鳴り響く場所に長時間居続けたりすることは、難聴のリスクを高めるといえるでしょう」

そう語るのは、済生会宇都宮病院耳鼻咽喉科の主任診療科長であり、聴覚センター長の新田清一(しんでん せいいち)先生です。今回は、20～30代から始めたい加齢性難聴の予防と対策を伺いました。

20代から進行している聴力の老化

そもそも難聴とはどういう状態のことでしょうか。辞書を引くと「聴覚が低下してはいるが、聴力を音声言語の受容や言語獲得の手段として使うことは可能な状態」とあります。難聴の多くは、加齢による聴覚器官の機能が低下することに始まります。

「その大切な聴覚器官を蝸牛(かぎゅう)といいます。音は耳の奥にある鼓膜でキャッチされ、蝸牛で電気信号に変えられて脳に伝わります。音が聞こえにくくなる加齢性難聴は、蝸牛の中にある音を感じ取る細胞がダメージを受けることで聴力が低下するため、誰にも起こり得るのです」と新田先生。

蝸牛の中にある、音の振動を伝える有毛細胞は、大きな音にさらされ続けると傷ついたり破壊されたりします。イヤホンなどを通じて大音量で音楽を聴いたり、大きな音が鳴り響く場所に長時間滞在したりすることで、有毛細胞が傷つきやすくなり、それだけ難聴のリスクが高くなります。加えて、加齢によって難聴が緩やかに進行するものと心得ておきましょう。

聞こえにくさを測る聴力チェック

新田先生は「老化による聴覚の低下は緩やかなため、生活に困ることがなければなかなか難聴を自覚できません。軽度の難聴は気付かぬうちに進行してしまうことがあります」と言います。

以下のチェックリストで、日常における聴力の具合を確認してみましょう。思い当たることが複数あれば、加齢性難聴の兆候かもしれません。早めに専門医へ相談に行くことをオススメします。

<日常の聞こえについてのチェックリスト>

- ☐ テレビの音が大きいと言われる
- ☐ ピピツという電子音に気付かない
- ☐ 会話を聞き取れず、聞き返してしまう
- ☐ 静かな環境でも聞こえにくいことがある
- ☐ 呼んだのに気付かないと言われた

☐ 声や音が割れたように聞こえる

加齢性難聴の予防と対策… 続きを読む