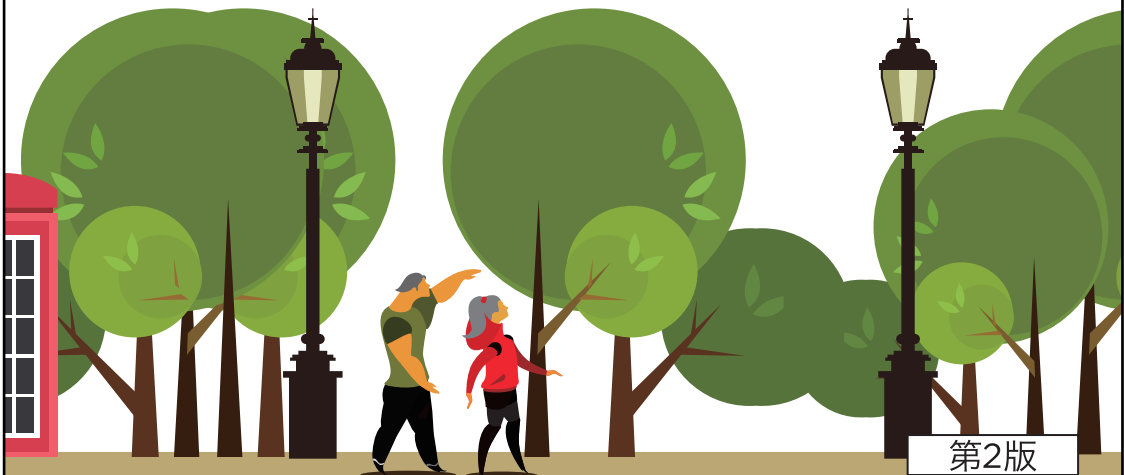


# 聞こえにくいを 理解して、 明日の健康寿命に 活かす本



第2版

最新の研究結果で新事実!  
認知症と「聞こえにくい」の意外な関係



通常の約5倍にもなる  
リスクとは?

## 知ることからはじめましょう

「日常的・継続的な医療・介護を必要とせず、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」、これが健康寿命の考え方です。健康寿命の割合を長くすることが寿命の質を高めるとされ、世界中で推進されています。では「聞こえにくい」ことがなぜ健康寿命と関係があるのでしょうか。見落としがちな「聞こえにくい」とその影響、まずは知ることからはじめましょう。

## 認知症と「聞こえにくい」の関連性!?

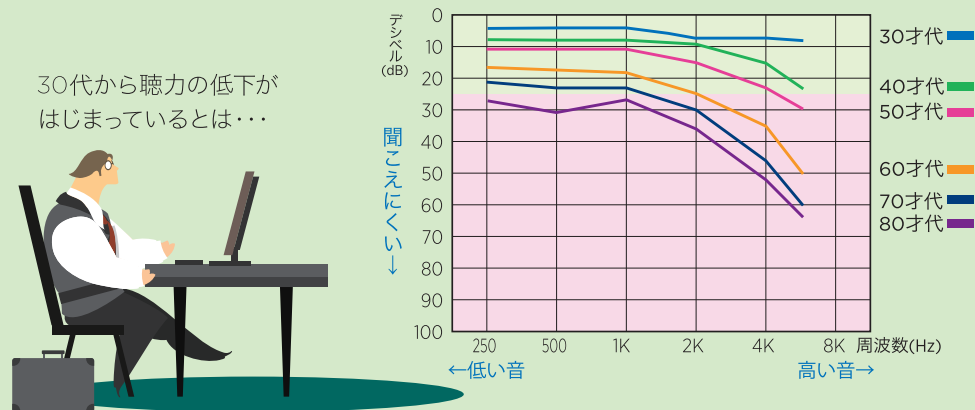
近年、超高齢化を迎えた日本では認知症が国全体の関心事となっています。現在高齢者の約4人に1人が認知症またはその予備軍とされています。そこで政府は2015年1月、「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」を策定しました。『認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す』とされ、国をあげての取り組みが始まっています。

「新オレンジプラン」では改めて注目されたことがあります。それは**認知症の危険因子**として加齢、遺伝性のもの、高血圧、糖尿病、喫煙等とともに**「難聴」**が加わったのです。「難聴」とはいわゆる「聞こえにくくなる」ことです。目と同じように、誰にでも起こる可能性のある、この「聞こえにくい」。例えばみなさんはご自身やご家族の聞こえについてどのくらい知っているのでしょうか。そしてなぜ「聞こえにくい」ことが認知症の危険因子となるのでしょうか。一緒に見ていきましょう。



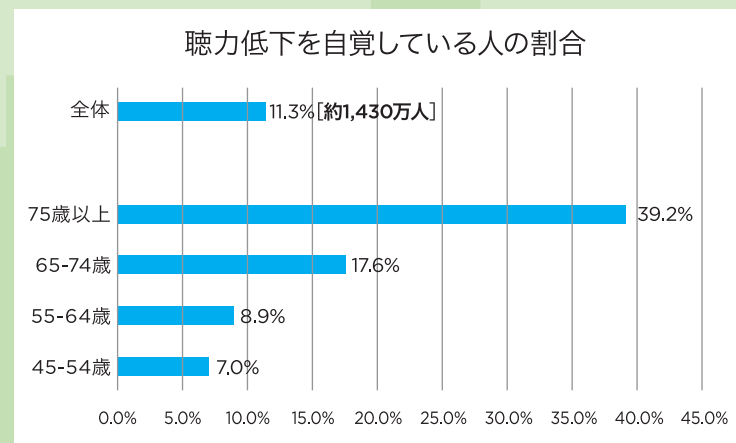
## 「聞こえにくい」は、決して特別なことではありません。誰にでも起こる可能性があります。

【加齢による聴力の低下のイメージ図】



一般的に縦軸25dBくらいの聴力レベル(ピンクの範囲)からが軽度の難聴とされています。

日本で聴力の低下を自覚している人は約**1,430**万人。  
でも、気づいていない人もたくさんいるんです。



どんなきっかけで気づくのでしょうか?

出典: JapanTrak2018

## 自分では、なかなか気がつかない聴力の低下…。

## でも以前に比べ、こんな経験増えていませんか？

### 会話中

#### しばしば聞き返すことがある

今なんて言ったの？相手の言葉が聞き取れなくて、聞き返してみたり、よくわからないまま、相づちをうってみたい。そんな経験ありませんか？しかもそんな場面が増えてきた。それは聴力低下のサインかもしれません。



### 電話

#### 聞き取りにくいことがある

電話になると途端に聞こえにくい。その場合、聴力低下を疑ってみてもいいかもしれません。普段は相手の声以外の表情や口元の動きを見ることで情報を補っているのかもしれませんがよ。

### テレビやラジオ

#### 音が大きすぎると注意される

自分では気づかいうちに、テレビの音量を1つ、2つと上げていませんか？ひとりの時はよくても、誰かと一緒の時は「うるさい」と言われてしまったり…。以前より音量を上げたいくなるのは、聴力低下のせいかもしれません。



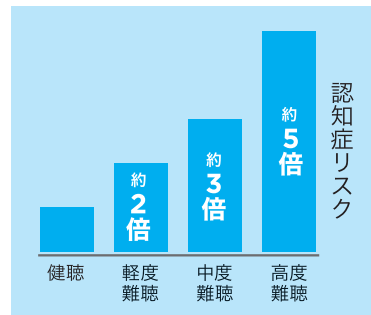
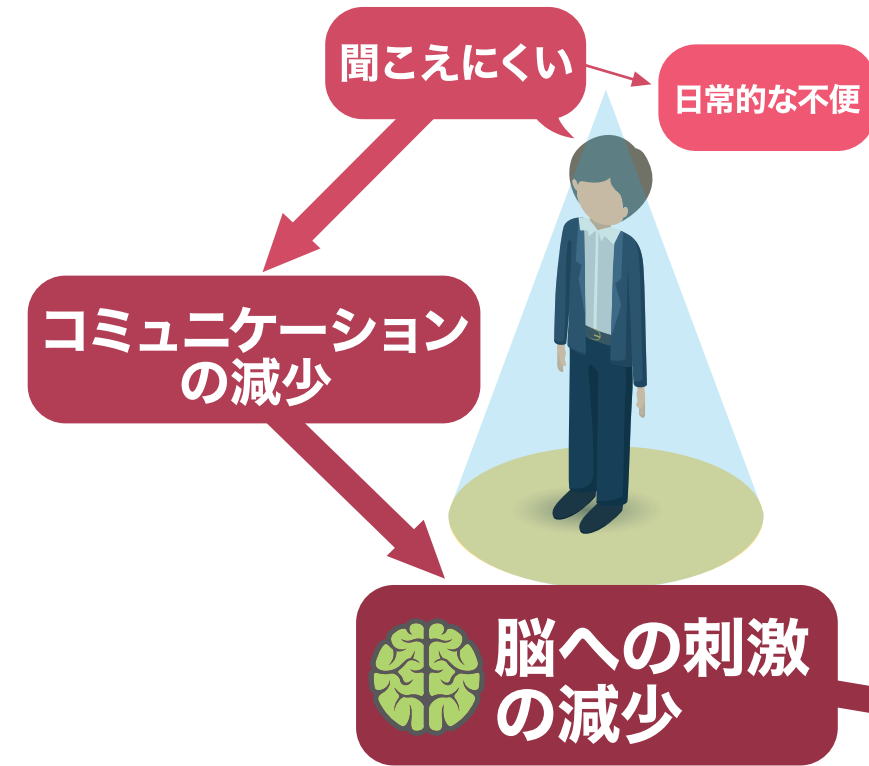
### 銀行・役所・病院

#### 名前を呼ばれても聞き逃すことがある

少し離れた所から呼ばれると気づかない。買い物の時でも店員さんの声がよく聞き取れないから、レジの金額表示を見ることにしている。それも、知らず知らずのうちに発せられた聴力低下のサインかもしれません。

## 「聞こえにくい」による影響

多少の不便は感じて、それほど困っていない。そう思う人は多いのかもしれませんが、ただその状態が続いた場合に考えられる影響のことも知っておきましょう。



難聴をそのままにした場合、高度難聴者では健聴者の約5倍も認知症になるリスクが高い。出典: Lin et al. (2011). Compared with normal hearing, increased risk of dementia

## コミュニケーションの減少

「聞こえにくい」をそのままにした場合、考えられるのはコミュニケーションの減少です。言葉が聞き取りにくい、会話がしにくい。大きな声で話さないといけない。本人にとっても周囲の人にとってもそれはストレスになる可能性があります。そのことを面倒だと思うと無意識に会話を避けてしまうかもしれません。その結果、人間関係の悪化であったり、外出が減ってしまったりと、「**コミュニケーションの減少**」を招く悪循環が生まれてしまうのです。

## 脳への刺激の減少

現在、さまざまな国や機関で研究が行われている段階ですが、聞こえてくる音(聴覚刺激)やコミュニケーションなど**外からの情報が入ってこない、会話が少ない**という状態が長く続くと精神活動が抑えられてしまうため、**認知症やうつ**につながる可能性が示唆されています。



聞こえにくい状態を放置すると必ずしも認知症やうつを発症するわけではありません。

ただし、「聞こえにくい」は**補聴器で改善できる可能性があります。**



# 「聞こえにくい」と感じたら、まずはご相談を。

「補聴器」はあくまで選択肢のひとつです。相談だけでも不安に思っていることが改善できるかもしれません。お気軽にご来店ください。



- 補聴器の装用をご希望の場合は、予め耳鼻咽喉科専門医の診察を受けられることをお勧めします。
- 補聴器は個々の難聴や聞こえの程度に合わせてフィッティング（調整）することが必要で、適切なフィッティングによってその効果が発揮されます。しかし、装用者の聞こえの状態によっては、その効果が異なる場合があります。



**WIDEX**

ワイデックス株式会社

本社 〒105-0013 東京都港区浜松町2-6-2 浜松町262ビル

一般のお客様専用お問い合わせフリーダイヤル  
TEL ☎0120-332-604 FAX ☎0120-332-394  
ホームページ: <https://widex.com/ja-jp/>

ホームページ



ツイッター



フェイスブック

