

難聴の予防

加齢に伴う難聴は、老化現象の一種なので、誰にでも起こりうることです。しかし、進行を遅らせる、加齢以外の原因を避けるという意味での予防は十分に可能です。

耳に優しい生活を心がける



大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない



騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける



騒音下で仕事をしている方は耳栓をする



静かな場所で耳を休ませる時間を作る

老化を遅らせるための生活習慣の見直し



生活習慣病の管理 栄養バランスがとれた食事



適度な運動



規則正しい睡眠



禁煙

早期発見、早期治療のために定期的に耳鼻咽喉科受診を！



耳鼻咽喉科で聞こえの検査

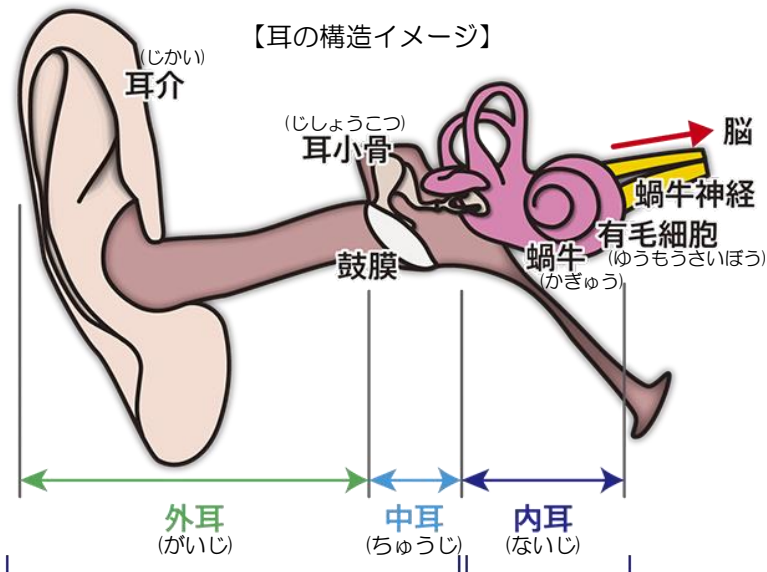


早期に補聴器で聞こえをサポート

^{とし} 齢のせいだと決めつけないで。加齢以外の原因もあります。

加齢性難聴はひと言でいえば、老化による聴覚機能の低下なので、残念ながら根本的な治療法はありません。大切なのは、できるだけ早期から補聴器などを使って、「聞こえ」を改善し、ことばを聞き分ける能力を最大限に発揮することです。

難聴とは？



伝音難聴は手術で改善するケースもある

伝音難聴は、外耳や中耳になんらかの障害があることで起こります。一時的な症状である場合も多く、薬物投与などで改善することが多いです。

一方、滲出性(しんしゅつせい)中耳炎、鼓膜穿孔(こまくせんこう)や耳硬化症などでは手術で改善することもあります。治療が難しい場合でも補聴器を装着することで適切な音を内耳に届けられれば、問題なく聞こえることも多いです。

外耳から中耳の問題

伝音難聴

内耳・蝸牛神経・脳の問題

感音難聴

2つが合併した
混合性難聴

混合性難聴は症状に応じた治療を選択する

混合性難聴は、伝音難聴と感音難聴の2つが合併した難聴です。伝音難聴と感音難聴のどちらの症状が強いかは個人差があるため、症状に応じて各種治療や補聴器などを使用します。

感音難聴は補聴器を装着することが大切である

感音難聴は、内耳、蝸牛神経、脳の障害によって起こります。急性に生じる突発性難聴などや慢性的に生じる騒音性難聴・加齢性難聴、生まれつきの先天性難聴などがあります。

騒音性難聴は予防が重要になります。加齢性難聴などの治療は困難ですが、補聴器で聞こえを補うことで、認知症予防、生活の質を改善させることができます。

加齢と難聴（加齢性難聴）

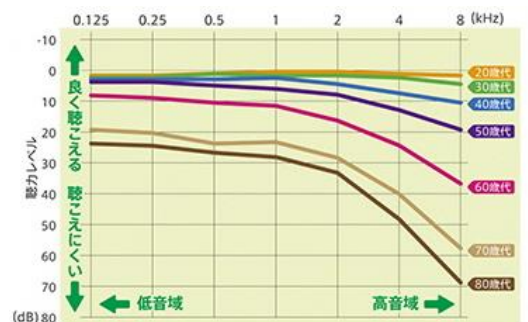
40歳代から聴覚の衰えは始まる！ 75歳以上では約半数が難聴に悩んでる！

加齢による聴力の低下は一般的に高音域から始まり40歳代のうちにはあまり自覚することはないでしょう。しかし確実に高音域の聴力レベルは下がっており、早期に予防することが大切です。

60歳代になると「軽度難聴」レベルまで低下する音域が増え、聞こえが悪くなったことを感じる人が急激に増えてきます。さらに70歳をこえるとほとんどの音域が「軽度難聴」～「中等度難聴」レベルまで低下します。

65-74歳では3人に1人、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいるといわれています。

【年齢別平均Audiogram】



立木孝、日本人聴力の加齢変化の研究
Audiology Japan 45, 241~250, 2002より改変