

知っていますか？ 加齢性難聴について

介護予防推進リハビリテーション指導者総合育成事業
制作：新潟県リハビリテーション専門職協議会 監修：(一社)新潟県言語聴覚士会

加齢による聞こえの変化



加齢以外に病気などの原因がない難聴を「加齢性難聴」と言います。進行が緩やかで個人差がありますが、耳の老化は40代ごろから始まり、60代ごろから急速に進むと考えられています。

耳から入った音が「脳」に伝わり、そして脳がその言葉が何であるかを認識しています。目が悪くなる事と同じ様に、耳が遠くなると、脳に伝わる音の情報が少なくなり、脳で判断することが難しくなります。

加齢性難聴の特徴

- ・両方の耳で同じように起こり、高い音が聞き取りにくくなる
- ・発症には個人差があり、徐々に進行していくため自覚症状がない場合が多い
- ・言葉の聞き分けが難しくなる
- ・雑音の中から聞きたい音を選び出せなくなる

耳の聞こえが悪くなると

聞こえにくくなる、小さな音が聞こえにくい



ことばが聞き取りにくい・理解できない



コミュニケーションが困難になる
危険が察知しにくい



孤立・不安・憂うつ・意欲の減退などの
心理的影響



社会との交流が少なくなる・認知機能に影響する

聞こえると

脳にも刺激が入りやすい
コミュニケーションを楽しめる
周囲に関心が向く
情報が入りやすい



楽しく生活できる！！

加齢性難聴の方とのコミュニケーションを取るための工夫

- **相手の正面から、少し大きめに口を大きく開けて話す**
口の形や表情、ジェスチャーが理解のヒントになることがあります。
- **低い声でゆっくりと話す**
高い音から聴こえにくくなるのが加齢性難聴の特徴です。話すときは低めの声でゆっくりとはっきり話すと伝わり易いです。また単語～短い文で簡単に話すと伝わり易いです。
- **ことばだけでなく文字で難聴の方に伝える など**

生活習慣を改善して加齢性難聴の進行を予防しよう

- **大きな音でテレビや音楽を聞かない**
大きく感じる音やイヤホンでテレビや音楽を聴き続けることも聴力が衰える原因になると言われています。
- **動脈硬化を予防する**
耳や脳の血行が悪くなると聴力が衰える原因になります。動脈硬化の原因となる生活習慣病(糖尿病や高血圧など)を予防するため、バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。ウォーキングなどの有酸素運動は血流の促進につながります。
- **耳掃除は適度に行う**
耳垢は耳の中に傷がつかないように保護する働きや感染予防の働きもあると言われています。必要以上に耳掃除をすると外耳道を傷つけてしまう原因にもなります。耳掃除を行う場合は2～3週間に1回程度を目安に行いましょう。

これから補聴器を使う方、使ったけどうまくいかなかった方へ

補聴器はつけるだけでは、すぐに快適に聞こえるようになりません。自分の聞こえに合わせて正しく調整された補聴器をつけて、まずは慣れることが大切です。

補聴器の音に慣れる練習 + ことばを聞き取る練習 = 今より聞こえが良くなる

① 補聴器の音に慣れよう（聞こえのトレーニング）

つけ始めはうるさく不快感があると思います。しかし、補聴器を毎日朝起きてから寝る前まで（お風呂や睡眠時以外）使うことで補聴器の音に慣れてくると「難聴の脳」が変わってきます。3ヶ月以上続けることで「難聴の脳」が変化します。つまり、脳の萎縮の予防になり、認知症予防にもつながります。途中でやめてしまうと脳が変化しません。

② ことばを聞き取る練習をしてみよう

始めは静かな所で身近な人と会話をしてみましょう。慣れてきたら、会合など集団の中で積極的に会話をしてみましょう。