

# 聞こえにくい 要注意

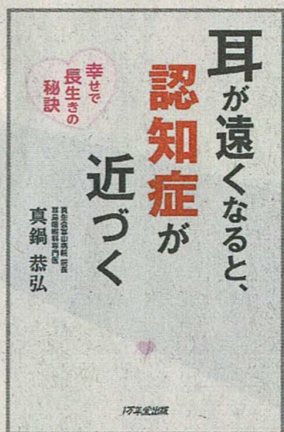
難聴と認知症の関係が注目されている。加齢に伴う聴力の低下が、認知症のリスクを高めるとの研究結果が示されたためだ。耳が遠くなるメカニズムや対応策を2回に分けて紹介する。(田中智大)

加齢に伴って起こる加齢性難聴は、一般的に50歳を超えると高い周波数の音から徐々に聞こえなくなる。音を感じ取る耳の中の有毛細胞がダメージを受けることが主な原因とされる。現在は、65歳以上の約3人に1人が難聴やその傾向にあると言われている。

## 危険因子

難聴と認知症の関係が注目されたのは、2017年に開かれた国際アルツハイマー病協会国際会議がきっかけだ。難聴が高血圧や肥満、糖尿病などとともに認知症の危険因子に挙げられた。20年には「認知症の40%は予防可能な12の要因で起こり、最も大きな危険因子が難聴」との報告があり、専門家間で、難聴への早めの対処が認知症予防につながるという見方が広がっている。

真鍋院長の著書「耳が遠くなると、認知症が近づく」



て脳の萎縮が進み、認知症につながると思われている。

さらに、耳が遠くなると会話がスムーズにできなくなり、他人との交流がおっくうになる。こうした状況が続くと周囲からの孤立を招き、抑うつ状態に陥り、認知機能にも影響すると言われている。

## 刺激減り脳が萎縮

### 動脈硬化

加齢性難聴は根本的な治療法が見つからない。失われた聴力を取り戻すことはできないため、日頃からの予防が欠かせない。真鍋院長は難聴の最大の原因として「動脈硬化」を挙げる。コレステロール値が高い状態になると

血流が悪くなる。特に耳は細い血管が多く、動脈硬化によって神経や細胞の働きが鈍くなり難聴を引き起こしやすくなる。対策として塩分や脂質を控えた食事、適度な運動、規則正しい睡眠など生活習慣の見直しが必要だ。日常的に騒音にさらされることも避けたい。

耳が遠いと感じた時のセルフチェックとして、体温計などの「ピッ」という電子音に気がきけらいい▽会話中に聞き返すことが多い▽家族からテレビの音がうるさいと言われるなどがある。当てる場合は、真鍋院長は耳鼻咽喉科の受診を勧める。

加齢性難聴の対策には補聴器が効果的だ。近年の研究では、補聴器を使うことで認知症リスクを軽減できる可能性があることが分かってきた。真鍋院長は「聞こえづらさを放っておけば大病につながるケースもある。もう年だから仕方ないと考えてはいけない。『聞こえ』に正しい知識を持ってほしい」と話した。

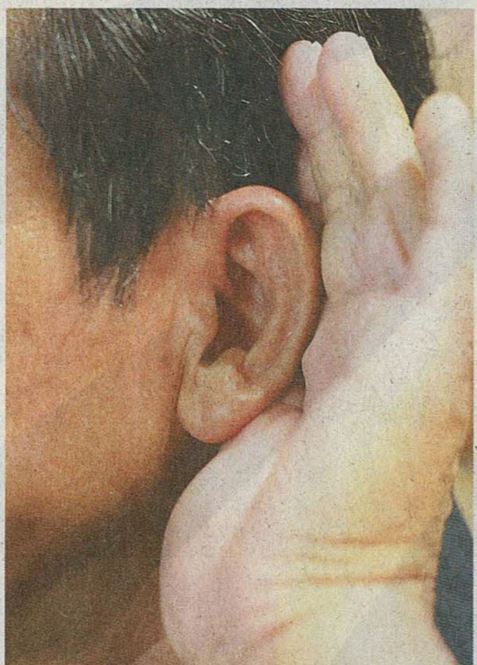
「下」は12日に掲載します

## 難聴と認知症

上



「難聴の対策が認知症予防につながる」と話す真鍋院長  
—真生会富山病院



難聴に悩むお年寄りの耳