

# あなたの聞こえは大丈夫ですか？

≧ (C) 加齢性難聴を正しく知ろう (C) ≦

年齢とともに耳が聞こえにくくなることを **加齢性難聴** と言います

ご自身やご家族の聞こえをチェックしましょう (HHIE-Sより)

	はい	ときどき	いいえ
① 初対面の人と会う時、聞こえないことで気まずい思いをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 家族との会話において聞こえないことでストレスを感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 小声で話しかけられると聞き取りにくい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 聴こえないことで不利益があると感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 友人や近所の人と会話するとき、聞き取れなくて困る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ よく聞こえないため、人と会うのをためらう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ 聞こえないことで、家族と口論になる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧ ラジオやテレビの音が聞き取りにくい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨ 聞こえないことで、やりたいことが十分にできないと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩ レストランなどで話し声が聞き取れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



はい  × 4 =   
ときどき  × 2 =   
いいえ  × 0 =

得点

10点以上・・・軽度～中等度の難聴の可能性あり

24点以上・・・高度～重度の難聴の可能性あり

加齢性難聴をきっかけに、周囲との関わり合いや身体を動かす機会が減り、フレイル(加齢による衰え)や認知症、うつなどのリスクが高まると言われています。いつまでも健康でいるためにも、

**ご自身や家族のために加齢性難聴を理解しよう**

栃木県保健福祉部 高齢対策課

監修：一般社団法人 栃木県言語聴覚士協会

# 加齢性難聴を知ろう

## 加齢性難聴とは

加齢以外に特別な原因がない難聴を“加齢性難聴”と呼びます。70歳代男性で5-6人に1人、女性で10人に1人程度、日常生活に支障を来す程度の難聴があるとされています。

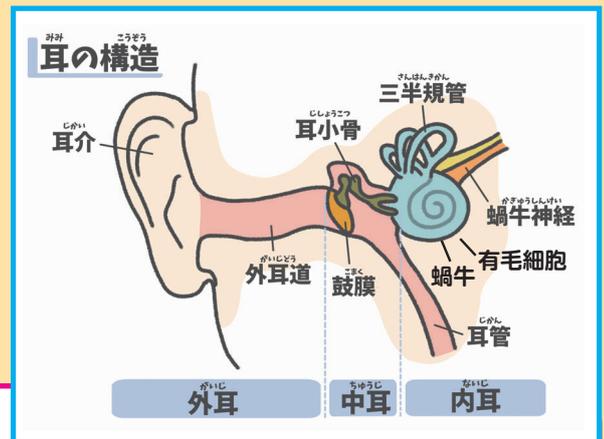
**高齢者の難聴 ≠ 加齢性難聴**



高齢者の難聴の中には、投薬や手術など治療できるものがあります。年齢のせいとせず、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

## 加齢性難聴の原因

内耳(ないじ)の蝸牛(かぎゅう)という部分に、音を感じる有毛細胞があります。加齢に伴い、そこにある細胞が抜け落ちたり数が減少することで、音が脳に伝わりにくくなる可能性があります。



## 加齢性難聴の特徴

### ① 小さな音が聞こえにくい

高い音から聞こえにくくなります。次第に中低音も聞こえにくくなり、段々小さい音に気づきにくくなります。

### ② ことばがはっきり聞こえない

“音は聞こえるけど何を言っているか分からない”ということを訴える方が多いです。特に、静かな場面に比べ、騒がしい場面では極端に聞き取りが難しくなります。

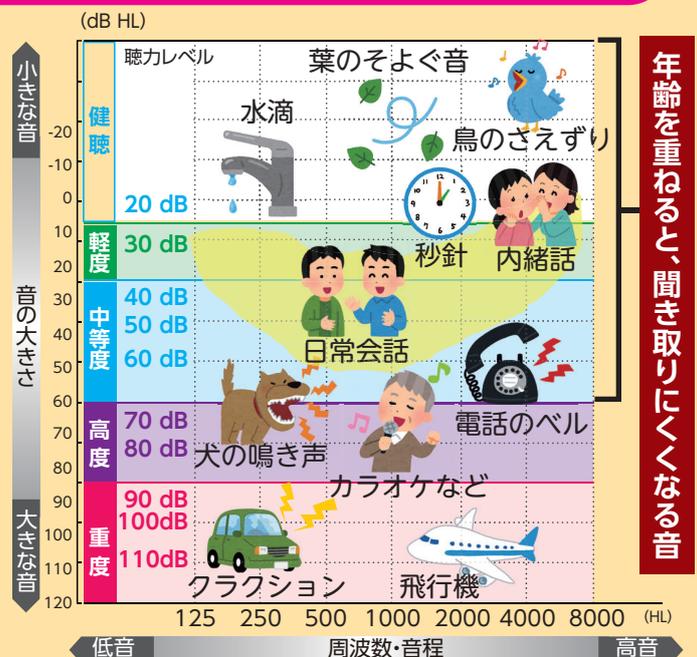
### ③ 難聴の自覚がない

30代から加齢とともにゆっくり進行していくため、難聴の自覚が乏しいことがあります。



個人差が大きく、聞こえにくさは各々異なります。女性に比べ男性のほうが早く聞こえが悪くなりやすいとされています。

\*右図は加齢に伴う聞こえの変化を表しています。



# ヒアリングフレイルを知ろう

ヒアリングフレイルとは、聴覚機能の衰えのことです。難聴によって、周囲の関わり合いが大きく変化し、心身の衰えが生じます。聞こえはコミュニケーションの土台です。聞こえにくいとコミュニケーションが苦痛になり、サークルや集会などに参加しにくくなります。次第に社会とのつながりが少なくなり、結果的に心身の衰えにつながります。

難聴の自覚がないため、コミュニケーションが上手くいかない原因が難聴だと気づかない。



呼んでも気づかない、聞こえたふりから会話がずれてしまい、認知症と間違えられてしまう。

「ヒアリングフレイル」は、ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社を権利者とする登録商標(商標登録第6340673号)です。

## 難聴と認知症・うつ病の関係は？

難聴をそのままにしておくと、認知症の発症のリスクを高めるとい報告があります。また、難聴によって社会とのつながりが少なくなることで、社会的孤立との関係性が深いうつ病の発症要因になると指摘されています。

## 難聴かな？と思ったら

耳の聞こえに不安を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。聴力検査から、自身の聞こえの状態や特徴を知ることが大切です。

また、現在のところ加齢性難聴が完治することは難しいこととされていますが、補聴器を使用することにより、聞こえを一定程度を取り戻すことができます。耳鼻咽喉科の医師に補聴器の必要性について相談しましょう。

### POINT

耳鼻咽喉科を受診せずに集音器・補聴器の使用を検討することはやめましょう。難聴の程度に応じて、身体障害者手帳を取得でき、補聴器の購入費助成が受けられます。また、手帳に該当しなくても、市町によっては助成を受けられる場合もあるため、購入する前にお住まいの市町の窓口へ相談してみましょう。



適切な補聴器医療を推進する耳鼻咽喉科医師がいます(補聴器相談医)。受診の際の参考にしてください。

### CHECK

#### 加齢性難聴の予防

- ①大きな音を聞きすぎない
- ②栄養バランスがとれた食事
- ③適度な運動
- ④規則正しい睡眠
- ⑤禁煙



耳の聞こえに関する専門医  
(補聴器相談医)はこちら



補聴器相談医とは？ 県内の補聴器相談医

# 補聴器とは？

補聴器は、個々の聞こえの状態に合わせて音を大きくする医療機器の一つです。よく似たものに集音器がありますが、機能や価格ともに大きく異なります。自分の聞こえの状態や今後の聞こえの変化も考慮しながら、自分に適する補聴器を選択する必要があります。補聴器の形には大きく分けて3種類あり、耳掛け型・耳穴型・ポケット型があります。聞こえの状態や使い方を考えて、専門家と相談しながら選びましょう。



耳掛け型



耳穴型



ポケット型

## POINT

補聴器を装用しても、若い頃の聞こえに戻るわけではありません。また、補聴器の聞こえに慣れるまでに時間がかかる方もいます。調整しながら時間をかけて慣れていきましょう。補聴器は安価ではありません。十分に試聴をした上で購入しましょう。購入後のサポートについても確かめておきましょう。

購入したけれど、うまく使えない補聴器はありませんか？  
ぜひ、もう一度補聴器相談医がいる耳鼻咽喉科を受診して、  
再度チャレンジしてみませんか!?



# 難聴の方との関わり方

補聴器を装用すると、音は大きくなるため聞き取りやすくなりますが、ことばが明瞭に聞こえるわけではありません。特にレストランやスーパーなど騒がしい場所や、複数人で会話する場面での聞き取りは練習が必要です。

## ご家族の方

- ① 静かなところで
- ② 前に回って
- ③ 目の高さで
- ④ ちょっと注意を促しながら
- ⑤ 表情や口元が見えるように
- ⑥ 少し大きめの声で
- ⑦ はっきりと
- ⑧ 自然な速さで
- ⑨ 身振りも添えて
- ⑩ 伝わったかどうか確かめながら



話す側も

聞く方も

## 難聴の方

- ① 自身の聞こえについて理解しましょう。
- ② 難聴があることを相手に伝えましょう。
- ③ 自分が聞きやすい速さで話しましょう。
- ④ 聞き逃したときはそのままにせず、聞き返し確認をしましょう。
- ⑥ 大切なことは書いてもらいましょう。