

エビフリモちゃんの「医療現場へ突撃インタビュー」

みどり市民病院 耳鼻いんこう科医の 有馬先生に聞きました!!

認知症予防のカギとなる!

放っておかない「難聴」のはなし



名古屋市立大学医学部附属
みどり市民病院
耳鼻いんこう科講師 部長代理

有馬 菜千枝
[ありま・さちえ]

1992年名古屋市立大学医学部卒業、博士(医学)耳鼻咽喉科専門医/指導医、睡眠専門医/指導医、漢方専門医/指導医、補聴器相談医



はじめに

『聴こえ8030運動』をご存じですか?80は80歳を30は30dBの聴力を意味しています。80歳まで30dBの聴力を保ちましょう、という国民啓発活動で、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が展開しています。ちなみに30dBがどのくらいの大きさかという“ささやき声”の大きさです。今回は聞こえが私たちの健康にどの様に関わるのかをお伝えします。

聞こえにくさを我慢していませんか?

難聴は年齢とともに進むから仕方ないと思っていませんか? 難聴を放っておくと、うつ病の発症率が高まったり、社会的孤立につながったりするといわれています。また、難聴がある人は、ない人と比べ認知症になるリスクが高いともいわれています。壮年期の認知症リスクとして、[難聴・頭部外傷・高血圧・過度の飲酒・肥満]などがありますが、そのうち難聴は何番目のリスクでしょうか?

答え→実は1番なのです。

難聴対策は認知症予防に非常に大切になります。聞こえにくさを感じたら我慢しないで聴力検査をうけてみてはいかがでしょうか?

聞こえの検査

私たちは『どれくらいの音』が聞こえているかの尺度として『デシベル(dB)』を用いています。数値が大きいと難聴の程度が高くなります。生活音とデシベルの一例です。例えばささやき声が聞こえると30dBの聴力があるということになります。60dBの聴力であれば洗濯機の音は聞こえるけれどもささやき声は聞こえません。聞こえのセルフチェックがひとつでも当てはまる方は早めに耳鼻咽喉科を受診してみましょう。

生活音とデシベル

小さい音	
20dB	木のそよぎ
30dB	ささやき声・図書館
40dB	静かな部屋
50dB	雨音
60dB	日常会話
70dB	掃除機
100dB	トラクター
120dB	滑走路近くの飛行機
140dB	銃声
大きい音	

聞こえのセルフチェック

- 会話をしているときに聞き返すことがよくある。
- 集会や会議で数人の会話がうまく聞き取れない。
- 聞き間違えが多い。
- 話し声が大きいと言われる。
- 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある。
- 車の接近にまったく気づかないことがある。
- テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる。
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。

耳鼻咽喉科では何をするの?

精密な聴力検査を行います。左右片方ずつに色々な高さの音を用いて聴力を測定します。聞こえにくさがある場合、聴力にあわせて一定期間、補聴器のお試しを提案します。もし聞こえに満足できたら補聴器購入をアドバイスします。補聴器を希望しない場合でも半年から1年に1回の聞こえのチェックをお勧めします。

補聴器で聞こえのリハビリを

難聴に慣れてしまっている方は音が少ない世界で生活しています。もし補聴器で音がたくさん入ってくると補聴器から入る音がうるさくて仕方がないという悩ましいことが起きてしまうため、少しずつ慣れていく必要があります。たくさんの音の中で必要な音が拾える脳に再び変わってくると言われています。それが聞こえのリハビリです。

難聴の予防にできること

動脈硬化、禁煙、糖尿病治療、カロリーの過剰摂取などに気を付けましょう。運動は重要です。騒音暴露にも注意が必要です。大人は80dBなら週に40時間までと言われています。

最後に

健康寿命と平均寿命は男女とも約10年の隔りがあります。認知症がそれに関係しています。認知症の予防には難聴を放っておかないことが重要です。今年も“補聴器フォーラム 東海2026”がウィングあいちで開催されます(3月15日)。市民公開講座(事前予約制)も予定されています。ご興味のある方は足を運んでみてください。

2026 耳鼻咽喉科月間 3月1日-31日

3.3 世界耳の日 World Hearing Day

こちらで検索

生きるを彩る 耳鼻咽喉科

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会

Information

予防医学が紡ぐ 幸せな健康未来 ~みどり市民病院の挑戦~

人生100年時代、自分自身はもちろん、大切な家族の健康を守る予防医療。大切な人の【小さな異変に気付く】【ちょっと生活習慣を見直す】きっかけを見つけてみませんか。

予防医療が紡ぐ 幸せな健康未来

名古屋大 プラックス 17

健康長寿への最新予防医療を