

聞きとる力の衰えに注意！～ヒアリングフレイル～

年齢とともに聴力は低下していくということはよく知られています。でも、放置すると…

■70歳代男性で5人に1人、女性で10人に1人が日常生活で支障のある難聴者と推測

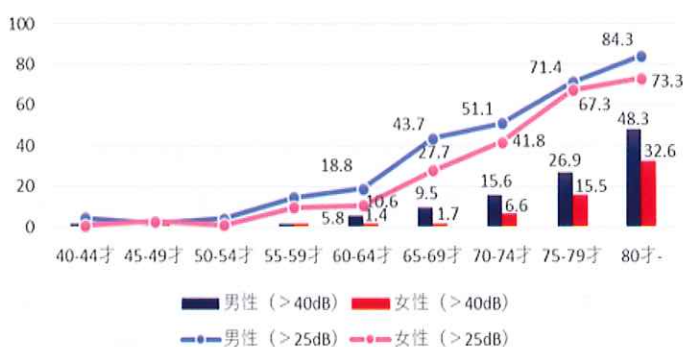
国立長寿医療センターの「老化に関する長期縦断疫学研究(NILS-LSA)」という疫学調査によれば聴力レベルが25dBHLを超える難聴の有病率は65歳以上から急激に増え始めるという結果でした。40dBを超えると日常生活で影響が出はじめると言われており、70歳代男性で5人に1人、女性で10人に1人が

「日常生活で支障のある」
難聴者と推測されます。

※右図参照



老化に関する長期縦断疫学研究(NILS-LSA)
参加者における難聴有病率



NILS-LSA第6次調査(2008-2010)参加者(男性1118名、女性1076名)

■ 難聴は認知症・うつ病につながる？！

言葉を聞いて理解して返事をするという作業は脳のあちこちを使って行われていますが、難聴があるとスムーズに行われなくなり、認知症の危険因子として、注目されています。

また、脳の働きに影響があるだけではなく、聞こえにくいと、コミュニケーションの取りづらさから社会的孤立→うつになりやすいということも懸念されています。

■40代以下の世代も要注意

東京医療センター・慶應義塾大学医学部による研究によると2000～2020年の間に40代以下の若年層において高音部(4000Hz)の聴力が徐々に低下していることが示されました。

これはイヤホンやヘッドホンにおける過大音の影響しているものと考えられています。イヤホンやヘッドホンによる難聴は治療が難しい場合もあり、若年層からの注意が必要です。

ヒアリングフレイルのこと

ヒアリングフレイルとは「聞き取る機能の衰え」という意味です。

※フレイルとは英語で「frailty(虚弱)」からできた言葉です。「ヒアリングフレイル」は耳の軽微な機能低下の段階から注意喚起をうながすために作られた概念です。

難聴

活動意欲低下

社会的孤立

認知機能低下

■裏面のチェックリストで「聞きとる力」を
簡単チェック！

聞きとる力 かんたんチェック

3つ以上の当てはまると聴力が低下しているおそれがあります。
お近くの耳鼻咽喉科などに相談しましょう。

- ☐ 家族にテレビ・ラジオの音量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。
- ☐ 集会など数人の会話でうまく聞き取れない。
- ☐ 話し声が大きいと言われる。
- ☐ 会話をしている時に聞き返すことがよくある。



健康寿命を延ばすために

聴力が低下した状態になると周りの人たちから「認知機能が低下したのかも…」と勘違いされるなどの影響もあります。自分の聴覚の状態を知って、聴覚を有効活用することが健康寿命を延ばす秘けつです。

◆ポイント1◆ 耳の状態の定期的チェックで難聴を早期発見しましょう

◆ポイント2◆ 聴こえの支援が可能な機器(補聴器やスピーカー)を利用しましょう

早期発見には周りの気づきも必要です。ご家族・お友達など周りにこんな方はいませんか。
以下のような症状があったら、認知機能ではなく「聞こえ」に問題がある可能性があります。

- | | |
|--|---|
| ☐ 話しかけても以前より反応しなくなった。 | ☐ 以前よりも怒りっぽくなった。 |
| ☐ 部屋に引きこもることが増えた。 | ☐ 以前よりテレビを見なくなった。 |
| ☐ 外出するのが面倒になったようだ。 | ☐ 以前に比べて会話が難しくなった。 |

VR認知症体験会が開催されました

9月4日、VR(仮想現実)認知症体験会が実施されました。

参加者は圏域で活躍されている医療・介護の専門職の方と渋川看護学校の学生です。VRの映像は実際の認知症の方の意見をもとに作成されており、参加者は認知症の方たちが見ていることを体感できるようになっています。

参加者は「自分の考えている以上に不安で恐怖心を感じる状況に置かれていることが分かった。」「(患者さんが不安にならないよう)声掛けなど工夫していきたい。」「実習で認知症の方を担当したことがあるが、その時はとまどってしまったので、今回体験したことを忘れないようにしたい。」など、普段患者さんと接している専門職や授業で学んだ学生たちも改めて認知症について考えるよい機会となったようです。



渋川地区在宅医療介護連携支援センター

渋川市渋川(長塚町)1760-1

渋川ほっとプラザ2階

TEL: 0279-26-3990/FAX: 0279-26-3903

お近くの医療機関・介護事業所を検索できます

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

検索

<https://renkei-shibukawa.secure.force.com/>

