

●●● 人生100年時代 からだのセルフチェックしていますか？ ●●●

# 高齢者の聴こえからはじまる健康づくり

## (加齢性難聴の対処法)

加齢性難聴は高齢者の多くが直面する問題です。聴こえにくいことを、年のせいだからと、放っておいてはいけません。加齢性難聴で考えられる影響として、外出先で周りの音が聴こえないために事故などに遭いやすかったり、災害を知らせる警報に気がつかなかったりするなどの危険性があります。

加齢性難聴の日本の状況は、一般的に50歳頃から始まり、65歳を超えると急に増加するといわれています。その頻度は、60歳代前半では5～10人に1人、60歳代後半では3人に1人、75歳以上になると7割以上との報告もあります。(出典：内田郁恵ら 日老医誌2012：49：222-227)

難聴は直接的に高齢者の身体に影響を与えるものではありませんが、コミュニケーション障害の原因となり、社会的孤立やうつを引き起こす要因となり得ることや、認知症発症のリスク要因としても注目されるようになってきました。(出典：Livingston, G, et al. Lancet. 2020)。一方で「日本補聴器工業会」が2022年実施した調査によると、耳が聴こえにくいことを自覚していても60%余りの人は医療機関を受診していないことが分かりました。

### 加齢性難聴の頻度

60歳代前半 5～10人に1人

60歳代後半 3人に1人

70歳以上 7割以上

## 只見町高齢者の聴こえの調査について

### 目的

聴こえにくさにより日常生活の中で不便さを感じている方の実態を把握するため

### 対象

総合健診を受診した75歳以上の高齢者の方

先行研究により7割以上の方が加齢性難聴であると報告されていることから、日常生活上、自立した行動ができる方を対象に調査をすることで日常生活上の困り感を把握できるため本調査の対象者を75歳以上の健診受診者としました。

調査日	令和6年6月12日～22日 総合健診実施日
有効回答者数	304人 (回答率99.02%)
平均年齢	80.05歳



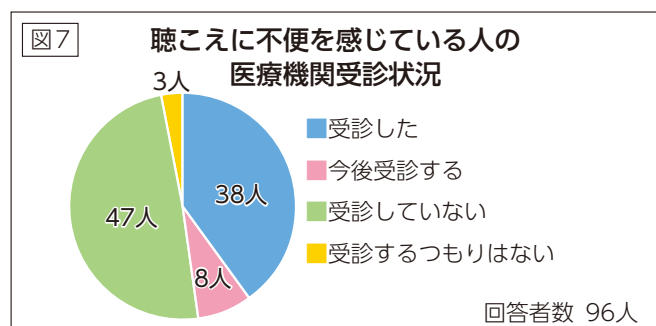
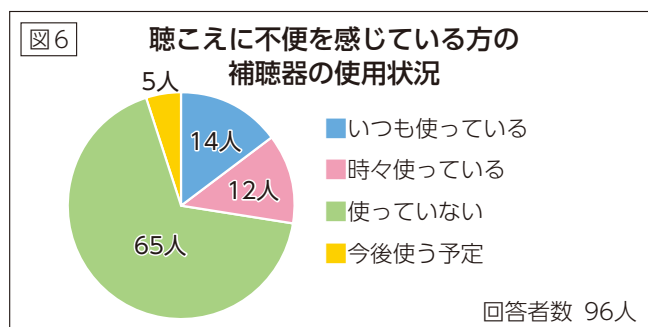
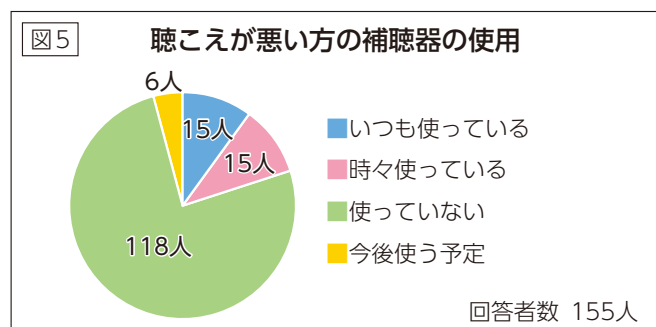
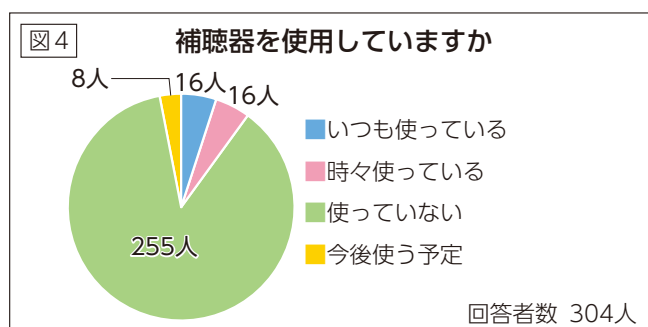
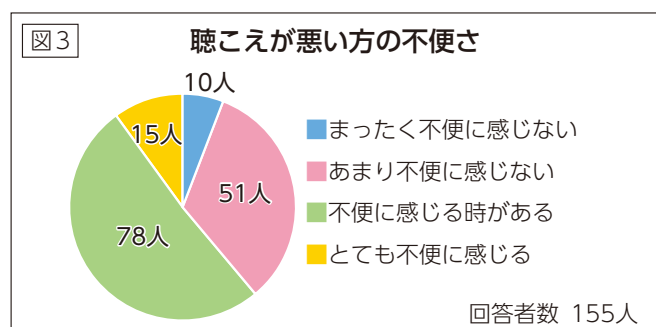
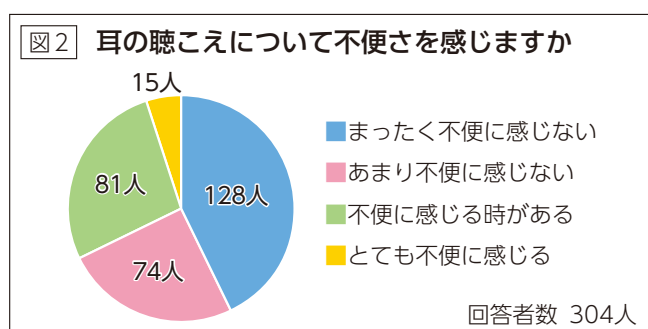
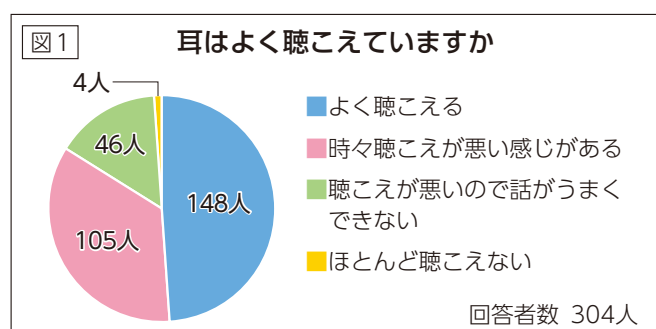
## 結果

耳の聴こえについて、ほとんど聴こえないと回答した人は4人、聴こえが悪いので話がうまくできないと回答した人は46人、時々聴こえが悪いと回答した人は105人でした。(図1)

聴こえの不便さについて、とても不便に感じていると回答した人は15人、不便に感じる時があると回答した人は81人でした。(図2)

聴こえが悪いと感じている人155人の内、とても不便に感じていると回答した人は15人、不便に感じる時があると回答した人は78人でした。(図3)

補聴器の使用状況は、全体の内、使っていない人は255人、いつも使っている人は16人、時々使っている人は16人でした。(図4) 聴こえが悪い方のうち、補聴器をいつも使っている人は15人でした。(図5) 聴こえに不便を感じている人96人の内、補聴器を使っていない人は65人(図6)、聴こえに不便を感じている人の96人の内、医療機関を受診した人は38人でしたが、受診していない人は47人でした。(図7)



今回の調査結果から、程度の違いはあるものの、155人の人が聴こえの悪さを感じている状況でした。(図1) また、聴こえが悪いと感じ、不便さを感じている人は93人(図3)でしたが、聴こえに不便を感じながらも補聴器をいつも使っていない人は65人(図6)、聴こえに不便を感じながらも医療機関を受診していない人は47人(図7)であることから、聴こえの悪さの何が原因なのかを、まずは耳鼻科等の医療機関を受診し医師の診察を受けることが大切だと考えられます。

### 〈加齢性難聴を進行させないために〉

いわゆる生活習慣病と呼ばれる糖尿病、動脈硬化、高血圧、脂質異常症は、加齢性難聴を悪化させる原因になることがわかっています。生活習慣病になると内耳や脳の血流も悪くなり、聴こえの機能に悪影響が及ぶとされています。

また、騒音は音響外傷を起こしやすくします。特に、イヤホンやヘッドホンなどで一定以上の大きな音を長時間聴いていると難聴になりやすく、年齢とともに加齢性難聴より悪化すると言われています。この点にも注意が必要です。難聴が進行して生活上の支障が生じるようになれば、補聴器装用を行うことも検討する必要があります。

(参考 NHK 今日の健康)

#### 加齢性難聴悪化の要因

糖尿病

動脈硬化

高血圧

騒音

脂質異常症

## 早期発見、早期治療のために定期的に耳鼻咽喉科受診を!

### 〈聴こえの程度のセルフチェック〉

「はい」「ときどき」「いいえ」の当てはまる項目にチェックしてください。

「はい」は4点、「ときどき」は2点、「いいえ」は0点で合計点を出します。

	はい	ときどき	いいえ
初対面の人と会うとき聴こえないことで気まずい思いをする			
家族との会話で聴こえないことでストレスを感じる			
小声で話しかけられると聞き取りにくい			
聴こえないことで不利益があると感じる			
友人や近所の人と会話する時聞き取れなくて困る			
よく聴こえないため、会合への出席をためらう			
聴こえのことで家族と口論になる			
ラジオやテレビの音が聞き取りにくい			
聴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			
レストランなどで話し声が聞き取れない			

合計点 9点以下……問題なし

合計点 10点以上……軽度または中等度の難聴の可能性

合計点 24点以上……高度または重度の難聴の可能性

合計点が24点以上の場合、難聴の可能性があるので、早めに耳鼻咽喉科を受診してください。



# 食事から健康づくりを!



## 主菜 サバのカレーパン粉焼き

### 材料 (2人分)

サバ切り身(無塩).....	120g(60g×2切れ)
塩.....	0.5g
こしょう.....	少々
マヨネーズ.....	6g
① パン粉.....	10g
カレー粉.....	1g
粉チーズ.....	3g
サラダ油.....	大さじ1
レタス.....	40g

サバに含まれているビタミンB1やB12は視神経の働きを高めてくれる働きもあります。



### 作り方

- ① サバに塩、こしょうをふる。
- ② ①を混ぜ合わせておく。
- ③ ①のサバの水分をふきとり、マヨネーズを塗り、②をまんべんなくまぶす。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、③を入れ蓋をし、中火で両面こんがり焼く。皿に手でちぎったレタスを敷き、④を盛りつける。

## 副菜 きゅうりとさきいかの和え物

### 材料

きゅうり.....	90g
さきいか.....	10g
切干大根.....	10g
にんじん.....	7g
マヨネーズ.....	8g
① 酢.....	7g
砂糖.....	1.5g
こしょう.....	4g



噛み応えのある食事は、脳に刺激を与えて血流をよくするといわれています。また、よく噛むことで目の周りの筋肉が刺激され、血行がよくなることで、視力低下の予防にもつながると考えられています。

### 作り方

- ① きゅうりは千切りにする。切り干し大根は水に20分位つけて戻し軽く絞る。さきいかは2cm程度に切る。人参は千切りにして茹でておく。
- ② ①の調味料を混ぜ合わせ、①を加え和える。