



# 老若男女に知ってほしい2つの難聴

高齢者に多くみられる難聴と若い世代に急増している難聴に注目。

**その他の難聴** 突然耳が聞こえなくなる突発性難聴、難聴や耳鳴りを伴うめまいが続くメニエール病、細菌などによって中耳に炎症が起こる中耳炎、耳垢が詰まって難聴になる耳垢栓塞など。

## 加齢性難聴

年齢を重ねるにつれて聴力は低下。でも、年だからとあきらめないで。

### 聴覚の老化は40~50代から

有毛細胞は40~50代から折れたり抜けたりして壊れ、聴力が徐々に低下。65歳では25~40%、75歳以上では40~66%が加齢性難聴といわれます。



### 高い音、「か行」「さ行」「は行」から聞こえにくくなる

聴力は一般的に高音部から低下していきます。また、「か行」「さ行」「は行」の音を含む言葉も、聞き間違いが起こりやすくなります。



### 補聴器を前向きに検討しよう

加齢性難聴を治すことはできませんが、補聴器を使うことで壊れた有毛細胞の機能を補えます。自治体によっては補聴器の購入に補助金がある場合も。



### 補聴器の耳より情報

#### 補聴器はむしろ若い!

Bluetoothイヤホンのようなオシャレなデザインのものや、スマホのアプリを使って音質・音量調節ができるなど、最新機能を備えた補聴器も登場。



#### 購入は専門医や専門スタッフに相談

補聴器は医療機器です。まず補聴器相談\*1を受診。補聴器が必要と診断されたら、認定補聴器技能者\*2がいる販売店を紹介してもらいましょう。



\*1は「補聴器相談医名簿」  
\*2は「補聴器技能者協会会員名簿」で検索できます。

#### 補聴器と集音器は別なもの

補聴器は使う人に合わせて細かな調整が可能です。集音器は音響機器の一種で、音全体を大きくするため、耳に負担になることも。



## ヘッドホン・イヤホン難聴

正式には「音響性難聴」といい、近年若者の間で増加しています。

### 耳への害は時間と音量の掛け算

耳への害は、それまで聞いてきた音の蓄積(時間×音量)で決まります。短時間でも大音量で、音量は小さくても長時間聞けば、聴覚に影響が。



### 自覚がないまま、ゆっくり聞こえなくなる

ヘッドホン・イヤホン難聴は、大きな音を長時間聞く習慣が続くことでゆっくりと聞こえにくくなるため、気づいたときは進行していることも。



### 音楽だけでなくゲームやオンライン会議でも

音楽を聞くだけでなく、ヘッドホンやイヤホンをして長時間、大音量でゲームをすると、難聴のリスクが高まります。オンライン会議も要注意。



### 耳にやさしいヘッドホン・イヤホンの使い方

#### 音量を上げすぎない

使用するヘッドホン・イヤホンの音量は最大音量の60%以下に設定。あるいは周囲の会話が聞き取れる程度の音量に抑えましょう。



#### ノイズキャンセリング機能があるものを使う

周囲の音を遮断するノイズキャンセリング機能があるものを使用すれば、騒がしい場所でも小さい音量でクリアな音を聞くことができます。



#### 1時間に10分は耳を休ませる

長時間の連続使用は避け、1時間ごとに10分ほど聞くのを止めて、耳を休ませましょう。1日の総使用時間が長くないように注意して。



## みんなで対策!

# 耳の聞こえのために、知ってほしいこと、できること

耳の聞こえの悪さは、生活の質の低下をもたらします。いつまでもイキイキと過ごすには耳の聞こえについての知識を増やし、早めに対策を講じることが大切です。

## 取り入れたい! 耳のためにできること

耳の健康を守るのは自分自身。早速今日から取り入れましょう。

**こんなときは耳鼻科を受診** 聞こえにくさを感じたときだけでなく、耳が痛かったり、めまいや耳鳴りが頻繁に起こったりするときは、早めに耳鼻科を受診しましょう。

### 耳に良い生活習慣

日々の生活の中に耳に良い生活習慣を意識して取り入れましょう。

#### 大きな音を聞きすぎない

音楽だけではなく、地下鉄車内や工事現場、工場などで一定以上の騒音を毎日聞き続けることも、聞こえを悪くする原因に。



#### 禁煙する

喫煙は老化を早める活性酸素を増やし、血管を収縮させて耳の血行を悪化させます。1日の喫煙本数が多いほど聴力低下のリスクが高まるとも。



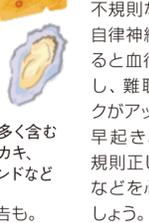
#### 有酸素運動をする

ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動は全身の血行を促進。耳への血流もよくなり、有毛細胞の劣化を抑えます。



#### 耳に良い栄養素をとり入れる

ビタミンB群、中でも卵やチーズに多いB12は耳への血流を増やします。抗酸化作用をもつ亜鉛が不足すると難聴を悪化させるとの報告も。



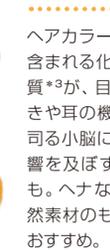
#### 自律神経を整える

不規則な生活で自律神経が乱れると血行が悪化し、難聴のリスクがアップ。早寝早起き、3食の規則正しい食事などを心がけましょう。



#### カフェインを取りすぎない

カフェインは神経を興奮させる作用があるため、有毛細胞が興奮し壊れやすくなります。コーヒーや紅茶などは取りすぎに注意。



#### ヘアカラー剤に気をつける

ヘアカラー剤に含まれる化学物質\*3が、目の動きや耳の機能を司る小脳に悪影響を及ぼすことも。ヘナなど天然素材のものがおすすめ。



### おすすめの耳ケア

ちょっとした空き時間でできる耳ケア。毎日行って習慣化しましょう。

**ツボ押し【天柱】** 耳や脳の血流が悪くなると難聴のリスクがアップ。天柱は首まわりの血行を促進。天柱は後頭部下の中央にある大きなくぼみから左右に親指1本外側のくぼみ。頭全体を両手で押さえ、親指の腹で3秒間押しします。



#### 耳スクワット

頭や体を前傾したり垂直方向に動かす動作を行うことで耳石\*4が動き、有毛細胞を刺激して活性化。椅子に座り足を肩幅に広げたら上半身を前に傾けながら立ち上がり、つま先立ちになり、ゆっくりと座ります。



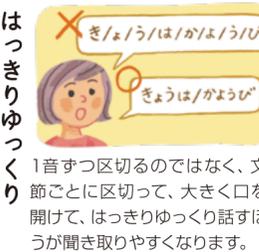
### 聞こえにくい人とのコミュニケーション

音声だけでなく視覚からも情報を伝える工夫を。

**口元を見せて話す** 聞こえにくい人の真正面でも口元を見せて話します。そうすることで表情や口の動きから話の内容を推測しやすくなります。



**言い回しを変える** 聞き間違いをしやすい言葉は言いかえましょう。例えば「7時」と伝えたい時、「しちじ」ではなく「ななじ」と言えば間違いにくくなります。



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります

1	2	3	4	5
B				D
6			7	
			C	
10	A			
12				14
15				

**〈タテのカギ〉**

- 縁起が悪いこと。「〇〇がつく」
- ひそかに家をぬけ出ること。出奔
- 金銭の多くかかること。〇〇〇虫
- 心臓の律動的な動き
- 和装の花嫁の頭を覆う純白の布
- 浅く平たい、物載せる道具
- 日本の最初の元号
- 液中の沈殿物や不純物を濾すのに用いる紙
- 心意気がきわめて大きく立派なことを「〇〇牡大」という

**〈ヨコのカギ〉**

- ほたるの光
- どういう手段を使っても動かせないことを「〇〇でも動かない」と言う
- 乳児が知恵づきはじめる頃の不意な発熱
- 役に立たない人をののしる語
- 思い通りにいかずに残りなこと
- 物事の扱いに情を加えることを「〇〇を付ける」という
- 使用料を取って貸す和服や洋服

**【脳活】** 【弱鼠猫を噛む】...窮地に追い込まれればネズミも猫に噛みつく。弱者でも追い詰められれば反撃することがある。追い詰めすぎたはいけません。

## アスパラのシーフード炒め

調理時間: 10分 エネルギー: 約80kcal  
食塩相当量: 約1.0g

### 旬のアスパラと複数の魚介類のうま味

シーフードミックスは複数の魚介類がミックスされていて、手軽な上に、複数の食材からうま味成分と栄養素を摂取できる便利な食材です。旬のアスパラガスのほかにミニトマトも加えた、彩りも鮮やかな炒め物です。炒めただけとは思えないうま味をお楽しみください。

**材料(2人分)**

- 冷凍シーフードミックス...100g
- アスパラガス...4本
- ミニトマト...5個
- ニンニク...1かけら
- オリーブ油...大さじ1
- 塩...1つまみ
- コショウ...少々

**作り方**

- アスパラガスは根元の硬い部分を取り除き、皮の硬い部分はむいて斜めに切る。
- ミニトマトはヘタを取って半分に切る。ニンニクは薄切りにする。
- フライパンに油とニンニクを入れて火にかけて、ニンニクから香りが立ってきたらシーフードミックスを入れて強火で炒める。
- シーフードミックスに7割ほど火が通ってきたら火を少し弱め、アスパラガスとミニトマトを入れて炒め、塩、コショウで味を調える。

使うときは冷凍のまま

レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。