



2020 4

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

最近「高い音や声が聞き取りにくくなった…」と思うことはありませんか？ 加齢による聴力低下は、一般的に高音域から始まります。40代で自覚することは少ないですが、確実に高音域の聴力レベルは下がっていきます。60代になると『軽度難聴』レベルまで聴力は低下して、聞こえが悪くなったことを自覚する人が急激に増えます。さらに70歳を超えると、ほとんどの音域での聴力が『軽度難聴』～『中等度難聴』レベルまで低下し、65～74歳では3人に1人、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいると言われています。また現在、世界中で10代～20代の若年者での難聴が急増しており、原因が加齢だけでは、なくなってきました。

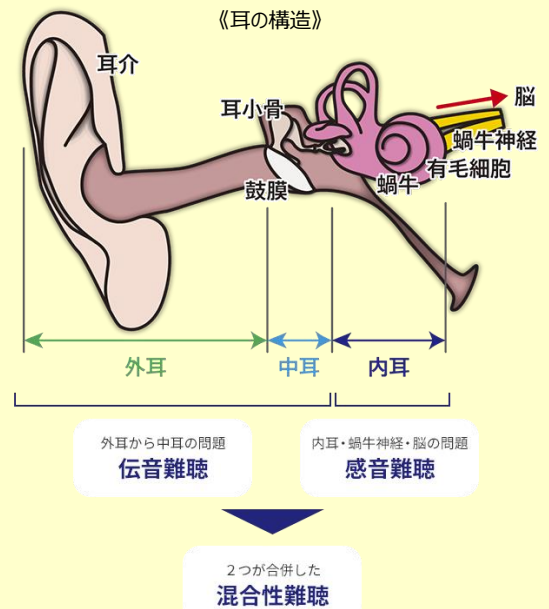
今回は『加齢だけではない難聴』についてお知らせします。

難聴とは？

音が聞こえにくい、言葉が聞き取りにくい、あるいは全く聞こえないといった症状で、その程度は人によって異なります。また片耳だけの人や両耳の人もあります。

難聴には、外耳や中耳に原因のある『伝音難聴』、内耳や蝸牛神経、脳に原因のある『感音難聴』、その2つが合併した『混合性難聴』があります。

『伝音難聴』には外耳炎、中耳炎などがあり、『感音難聴』には突発性難聴、加齢性難聴、騒音性難聴（音響性難聴）、先天性難聴などがあります。



難聴は早期治療をすることで回復することもあります。

聴力が落ちてきたことに早く気づき、耳鼻科を受診することが大切です。

症状は多岐にわたり、自覚がないことも結構ありますので下記項目に当てはまる場合は受診しましょう！

- 人の話を聞き返すことが、よくある。
- 電話やインターホン、電子レンジの音に気づかないことが増えた。
- TVやラジオの音がうるさいと家族に言われる。
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある。
- 聞き間違いが多い。
- 話し声が大きいと言われる。
- 小さな声や、ささやき声が聞き取りにくい。
- 高い音(声)もしくは低い音(声)など聞き取りにくい音がある。
- 耳に違和感がある。
- 耳鳴りがする。⇒ **短時間で治まらなかったり、繰り返す場合は早めの受診が必要！**



5個以上なら、なるべく早く
3～4個なら、一度
耳鼻科に相談しましょう！



若年者の難聴

原因は、

- ① ヘッドホンやイヤホンの正しくない使い方
- ② 大音量の場所（ライブハウスなど）に無防備なまま行っている
- ③ 生活騒音や趣味の音楽を長時間、聞いている

などです。

「大音量で音楽を聴いていないから自分は関係ない。」と思った人もいるかもしれません。しかし、耳への負担は『音の大きさ』と『時間』の2つから生じます。大きくない音でも長い時間だと、大きな音と同じくらい負担がかかります。

ヘッドホンやイヤホンを使い、音楽などを聞き続けることにより音を伝える役割の（蝸牛の中にある）有毛細胞の再生サイクルが狂ったり、壊れたりして『ヘッドホン（イヤホン）難聴』が起こります。



Make Listening Safe（耳を守って、かしこく聞こう！）



WHO(世界保健機構)が2015年から取り組んでいる難聴対策キャンペーンです。さらに2017年には、世界的にも権威のある医学雑誌に『**中年期の難聴の放置は、認知症の最大リスクである**』と報告されました。

《予防には》

ヘッドホンやイヤホンを使う時は、

- ① 最大出力の60%未満（周囲への音漏れはダメです！）
- ② 使用を**1日1時間未満**
- ③ 周囲の騒音を低減するノイズキャンセリング機能のついた物を選ぶ

大音量の場所へ行く時は、

- ① 耳栓（イヤープラグ）を使用する
- ② 大音量の場所へ行った後は、耳にも休息を



耳の調子が変わる時や、周囲の人から聞こえの異常を指摘された時には、年齢に関係なく、なるべく早めに耳鼻科を受診しましょう！