

みんなの健康ラジオ

『大人の難聴』

(2026年8月13日放送)

横浜市耳鼻咽喉科医会

横浜市立大学附属病院

塩野 理

難聴：聞こえにくいこと

- 健康診断でヘッドホンをつけ、聞こえたらボタンを押す検査が行われる
- 一般的に**30dB**という大きさの音が聞こえたら正常
- 耳垢が耳栓のように詰まっている場合や中耳炎、突発性難聴、歳をとることなどで難聴となる
- 最近、難聴と認知症が密接に関わっていることがわかってきた

認知症とは？

- 認知症は単なる物忘れとは異なり、昨日の夕飯で食べたおかずの内容を忘れるのではなく、食べたこと自体を忘れてしまう
- 記憶障害だけではなく、時間や場所の感覚がわからなくなる見当識障害、理解や判断力の障害、物事を筋道立てて考え、実行する実行力障害、感情表現の変化などの症状がある
- 認知症患者さん**100人**のうち、予防できる人は**35人**程度
- 色々な要因（運動不足、高血圧、高コレステロール血症など）によって認知症を予防する余地があるが、難聴が最も予防できる人数が多い（**6-7人**）

難聴だとなぜ認知症になる？

- 理由には2つの仮説がある

- ①カスケード仮説

難聴のため、社会に出ることが億劫になる →
脳の活性化を促す他人との会話や新しい体験が減少 →
使用しない脳の部分が衰える →
認知症が進行する

- ②認知負荷仮説

難聴のため、会話の中で聞こえにくい部分を補う →
記憶や理解の部分が難聴を補う部分に過度に使用され
認知症が進行する

難聴を放っておかない！

- 治る難聴は限られており、加齢に伴う難聴は治らない
- 自分の耳が改善しないなら、音を加工して聞こえやすくするしかない → 補聴器の装用
- 補聴器は眼鏡と異なり、細かい調整を繰り返して自分の耳に合ったものを作っていく必要がある
- 補聴器が必要かも？と思ったら、お近くの耳鼻咽喉科に相談してください
- 補聴器を使用して積極的に社会に参加し、適切に脳を活性化させ、認知症を予防しよう