



太田 亮 | おおたりょう

1975年生まれ。  
2000年旭川医科大学卒業。  
旭川医大病院等勤務を経て、現在JCHO北海道病院耳鼻咽喉科医長。日本耳鼻咽喉科学会専門医・指導医・補聴器相談医。趣味はマラソン、ベストタイムは3時間19分(フルマラソン)

# 耳にいい話 vol.1

## 難聴と認知症の関係とその対策について

皆さんは普段、ご自分が難聴だ  
と思うことはありませんか？

私は、病院で耳鼻咽喉科診療に携わっています。難聴の方の多くはご自分ではその認識が乏しく、ご家族に連れられて受診しています。難聴は、本誌オトンの読者の皆様よりもそのご両親の世代にドンピシャな問題かもしれません。今回はご高齢の親御さんのおられる方をメインターゲットと想定してお話させていただきます。

### 「加齢と難聴」

人間誰しも歳をとり、それに伴い身体機能は低下していきます。そういう私も最近通常の会話は問題なくても、居酒屋さんなど周囲がガヤガヤした環境では聞き取りが悪くなっています。さらに、お酒が入るとますます聞き取れなくなり、この状況を説明すると、加齢に伴い周囲の雑音の中から、会話に必要な声だけを取り出す「音の分解能」が低下してきたところに、さらにお酒で脳の機能が一時的に低下することで、更に聞き取りが悪化しているのです。おおむね70歳で約半数、80歳で7割以上の方が難

聴であるとのデータがありますが、皆さんのご両親はご自分で難聴の自覚はあるでしょうか？

### 「難聴と認知症」

最近では、難聴と認知症の関係に注目が集まっています。2017年、国際アルツハイマー病会議で「認知症のうち約35%が予防・対策できるものであり、そのうち難聴は最大のリスク因子で、認知症のリスクのうち約9%を占める」と発表され、衝撃を与えました。

ところで、人間は音をどのようにして聞いているのでしょうか？音は空気中を音波として伝わって来ます。それは耳で捉えられ、内耳で波のエネルギーを電気信号に変換し脳へ伝え、最終的に脳が音を聞いているのです。

難聴となると脳に伝わる音の情報量が減少するため、脳の神経活動が低下、脳の萎縮も進行し認知症のリスクが高まります。また、難聴のために他人とのコミュニケーションがうまくいかないと、会話することを避けたり、引きこもり傾向や社会的に孤立しがちになります。これらも認知症の危険因子と

考えられています。

さらに難聴の方は言葉を聞きとろうと一生懸命になるため、認知機能への負荷がかかり、他の情報を処理するための認知機能の余裕が少なくなるという仮説が報告されています。

### 「身体機能低下とトレーニング」

加齢に伴い身体機能は低下しますが、それはどのような対応策があるのでしょうか。基本はトレーニングですが、筋力や心肺機能のようにトレーニング可能なものと、白内障などのように不可能なものがあります。

加齢に伴う難聴(内耳機能低下)に対してはトレーニング不可能ですが、脳の聴覚に関わる領域の神経活動に対しては、音情報を脳に入力することでトレーニング可能であり、そのために用いるのが補聴器です。補聴器を用いることで脳に入る音情報が増加、脳の機能が活性化され、認知機能低下の予防ができる可能性があります。その「補聴器を用いた脳のトレーニング」について、次回お話をさせていただきます。

人は脳で聞いています  
**BrainHearing**<sup>TM</sup>  
ブレインヒアリング

**失敗しない補聴器選び**  
補聴器をご購入前に専用トレーニング補聴器を無料でお貸しします

**2カ月の『脳のトレーニング』が大切です**  
聞こえが悪くなった状態で休んでしまった脳の聴覚部分のトレーニングが必要です。約2カ月間の集中したステップアップトレーニングで多くの方が効果を実感出来ています。ご購入の判断は2カ月後のトレーニング終了時でOK

※1週間ごとにご来店いただきステップアップ調整を受けられる方が対象です  
※ご自宅でのご相談も承ります(無料)

**世界最先端のプロフィiting**  
オーダーメイド  
フィitingの  
トレーニングなので安心。

■事前に耳鼻咽喉科補聴器相談医にご相談いただく事が大事です

ヨーロビアンコンセプトの補聴器専門店 **時計合補聴器センター** [札幌・岩見沢・滝川・旭川駅前・旭川永山・士別・名寄・北見・網走・帯広駅前・帯広道東・釧路]  
札幌市中央区南2条西2丁目11-1 TEL.011-223-8133 ■定休日/日曜・祝日

公式ホームページはこちらから▶