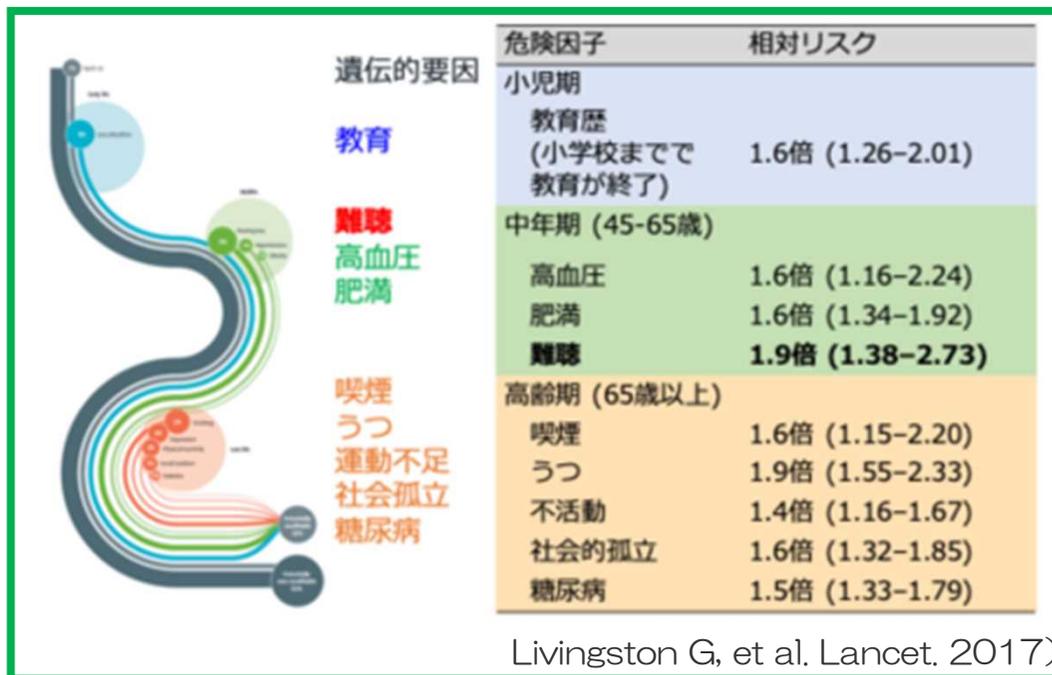


認知症サポーターステップアップ講座用スライド

4. 難聴と認知症

香川県地域包括ケアシステム学会地域包括ケア部会
令和5年度チームオレンジ設立支援事業

認知症の危険因子



「**難聴**は認知症の**最も大きな**危険因子である」

(国際アルツハイマー病会議2020)

難聴の種類

伝音難聴

音の振動を伝える部分（外耳から中耳）に障害がある

混合性難聴

2つが合併している

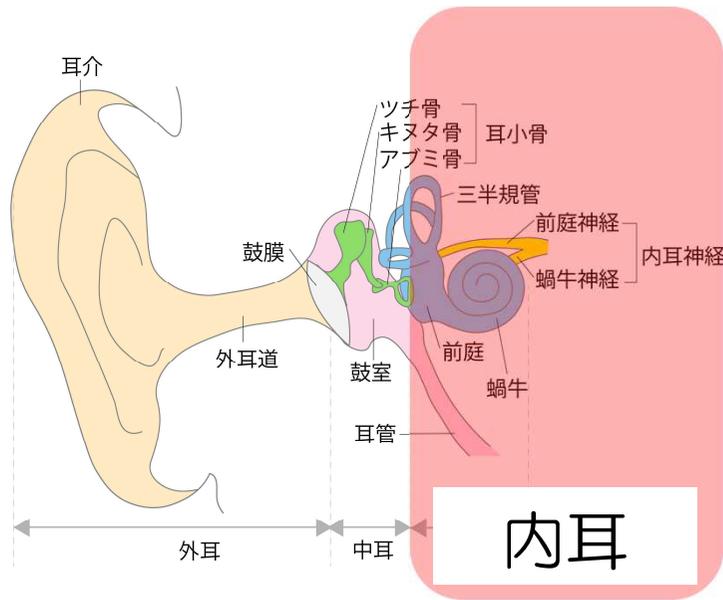
感音難聴

音を信号として感じる部分（内耳や聴覚神経）に障害がある

老人性難聴



老人性難聴（加齢性難聴）



耳の老化によって内耳に何らかの問題が生じている状態。本来の音が脳に正しく伝わらず、「音」としては聞こえているものの、「言葉」として聞き取りにくくなる。

発症率

50～60歳では5～10人に1人
65歳を過ぎると3人に1人
75歳を過ぎると約7割



老人性難聴（加齢性難聴）の セルフチェック

- 会話をしているときに聞き返すことがよくある
- 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
- 見えないところから車の接近に気づかない
- 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 耳鳴りがある

※1個以上チェックが有る場合、耳鼻咽喉科で相談してみましょう。

老人性難聴（加齢性難聴）の特徴

ことばを
ききとるのが
難しい

小さい音は
聞こえにくい

高い音から
聞こえ難くなる
(電子音など)

自分の声の
大きさが
分からない

症状に
気づきにくい



難聴と認知症

難聴になると・・・

音の刺激や脳に伝えられる情報が減少



脳の萎縮、神経細胞の弱まりが進行



認知症の発症に影響

難聴と認知症

難聴になると・・・

他者とのコミュニケーションがうまくできない

人との会話を避けるようになる

抑うつ状態、社会的孤立（社会的フレイル）



認知症の発症に影響

難聴の予防

①耳に優しい生活を心がけよう

大きな音を聞くと内耳にある神経細胞が傷つき、音を感知したり増幅する役割のある有毛細胞が減少してしまう可能性があります。

- ✓大音量でテレビを見たり、音楽を聞いたりしない
- ✓大きな音が出る場所を避ける（パチンコ店、コンサートなど）
- ✓イヤホンで大きな音を聞かない
- ✓静かな場所で耳を休ませる時間を作る



難聴の予防

②生活習慣を改善しよう

高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病や喫煙の習慣は難聴の要因と言われます。生活習慣病のある人は適切に病気を管理し、悪化させないようにしましょう。



難聴の予防

③血の流れを良くする食事を心がけよう

- 血の流れが悪くなると、脳への神経伝達が十分にできず、難聴を進行させてしまう可能性があります。
- バランスの良い食事を心がけ、血の流れをよくするためにもビタミンを含む食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

ビタミンB12を含む食品

しじみ、牛レバー、あさり、
いくら、牡蠣etc.



難聴の予防

④その他

- ストレスをためない生活を心がける
- 適度な運動を心がける
- 禁煙
- アルコールの過剰摂取を控える
- 十分な睡眠を取る

など



難聴の予防(進行の予防)

⑤補聴器の適応

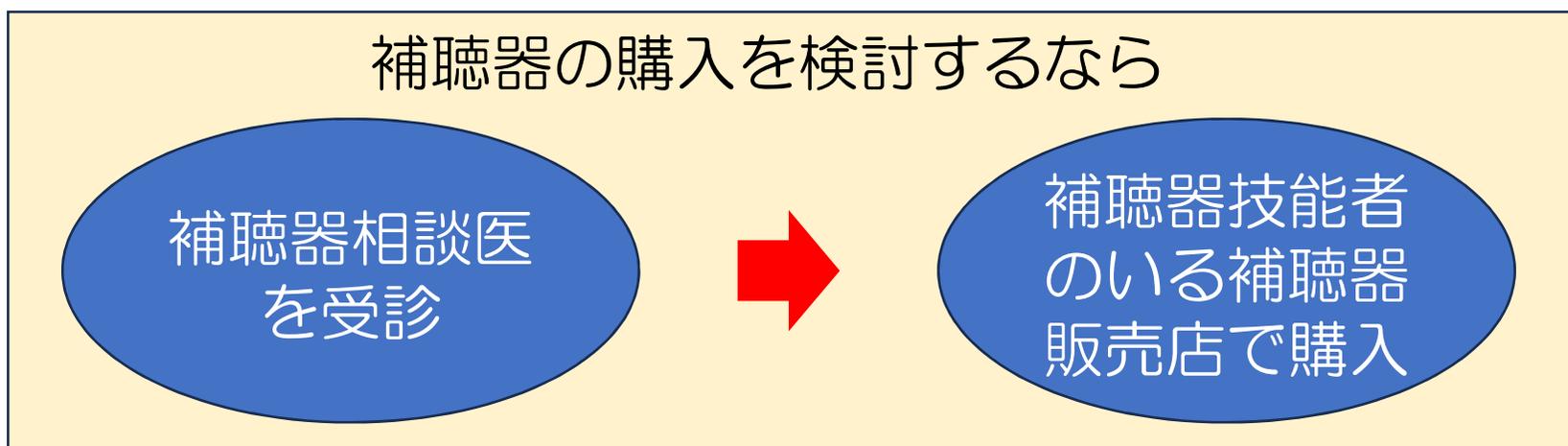
- 聴覚の衰えは40代から始まる
- 早目に専門医（補聴器相談医）に相談しましょう
- 補聴器の適応、購入について相談しましょう
- 補聴器購入の場合は信頼できる専門店で、自分に合うものを選択、調整してもらって購入しましょう



難聴の予防(進行の予防)

補聴器の購入がゴールではない

補聴器は「購入したら終わり」ではありません。
購入後も正しく使用するトレーニングを続け、
様々な問題点を解決していくためにじっくりと時
間をかけて補聴器を調整していきます。
また、定期的な点検やメンテナンスも重要です。



難聴の方との コミュニケーションのコツ

①聞こえやすい環境を整えよう

- できるだけ静かな環境を整えましょう
- 表情や口の形がよく見えるように明るい場所を選びましょう



難聴の方との コミュニケーションのコツ

②注意を向けてから話し始める

- 相手の視界に入ってから話しましょう
- 相手の名前を呼んだり、身振りで合図をしたりして、目線を合わせるなど、こちらに注意を向けてから話しましょう。



難聴の方との コミュニケーションのコツ

③向かい合ってお話をしましょう

- 後ろや横から話しかけると聞き取りにくい
- 相手と向かい合って顔を見ながら話しましょう
- 口を大きく動かし、表情を確認しながら声の大きさを調節しましょう



難聴の方との コミュニケーションのコツ

④ ゆっくり・はっきりと話そう

- 普段よりもゆっくり、少し大きめの声で話しましょう
- ことばのまとまりで区切ってはなしましょう
(おはようございます / 調子は / どうですか?)



難聴の方との コミュニケーションのコツ

⑤ 筆談・身振り・手振りを交える

- 色々な手段で視覚的に理解できるように工夫しましょう

