

人生100年時代の楽しみ方

第22回

「耳の日」に耳の健康について考えてみる

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT — 100年時代の人生戦略』が注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむための、ヒントやアイデアを探ります。第22回のテーマは「耳の日に耳の健康について考えてみる」です。

●誰だって「聞こえたフリ」をする機会が？

古典落語に「^{ほつくしゅう}八九升」という演目があります。登場人物は耳が遠くなって人の声が聞こえづらいう隠居と、女中と番頭。典型的な滑稽噺ですが、聴力障害者に対する侮蔑的な表現が出てくることから、現在では口演が忌避される作品となっています。

ご隠居は聞こえないのに聞こえたフリをする、そのために頓珍漢なやり取りが起こるといのが大まかな筋書きです。少し、やり取りを見てみましょう。

女中「ご隠居さま、ご飯ができました」

隠居「なんだ、人の前に立ちほだかって」

女中「あの、ご飯ができましたから」

隠居「なんだ。“くたばりぞこない”とは」

女中「そんなことを言ったんじゃございません」

隠居「なんだ“つんぼうじい”とは。けしからん」

落語の一節ではありますが、耳が遠くなれば、誰だって「聞こえたフリ」をする機会がくるかもしれません。そうなれば「八九升」のようなちぐはぐなやり取りで、ストレスを溜めることになり兼ねません。

3月3日は、3（み）3（み）の語呂合わせで「耳の日」（日本耳鼻咽喉科学会の提案により昭和31年に制定）です。この機会に、耳の健康について、少し考えてみるというのはいかがでしょうか。

●加齢性難聴を悪化させないように予防を

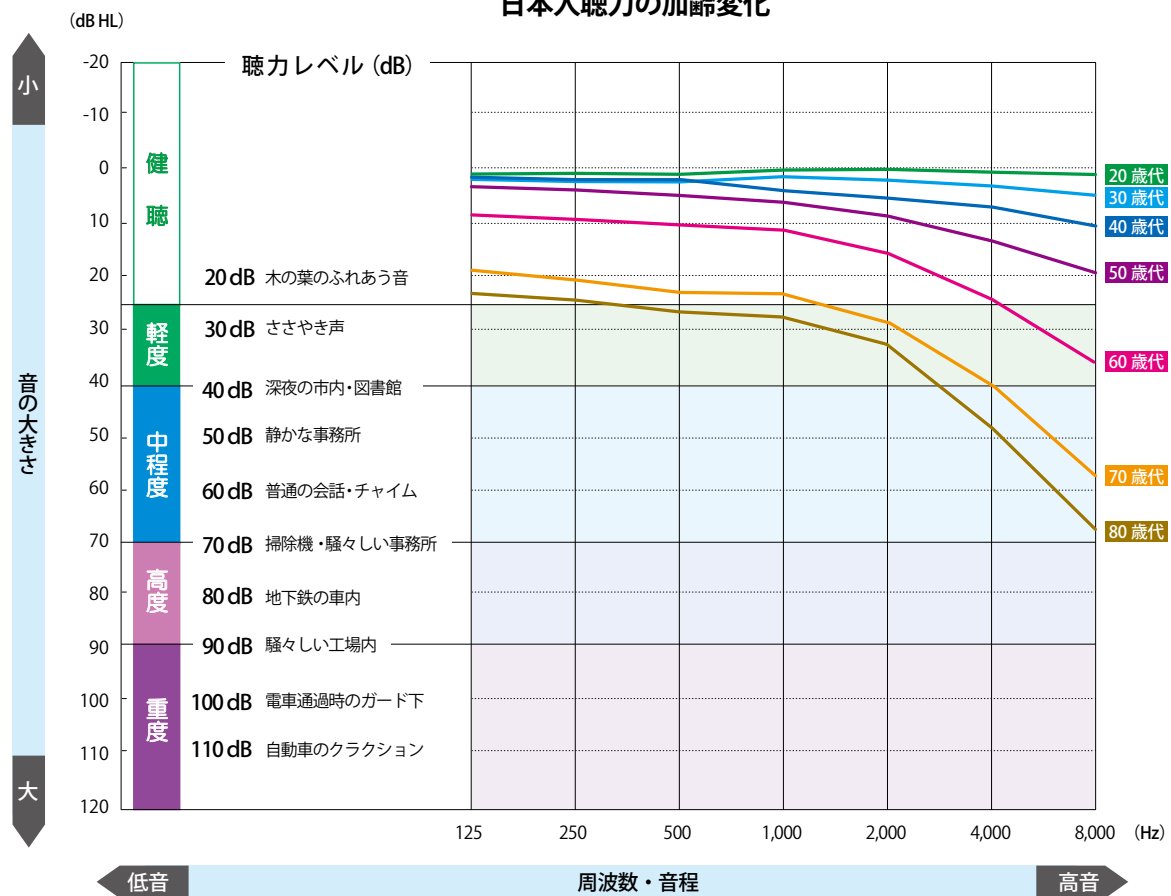
実は聴力は20代をピークに、加齢に伴って徐々に低下しています。50歳以上の方なら「お父さん、テレビの音が大きいよ」と家族から言われたり、人との会話が聞き取りにくい、と感じたことがあるのでは？

もしかすると、それは加齢性難聴を発症している可能性があります。加齢性難聴は、内耳にある蝸牛の細胞が加齢で衰えて、音が聞き取りにくくなる状態のことです。一般的に聴力は、50歳代から衰えていくので、加齢性難聴は年を重ねれば誰もが発症する類のものと言えます。65歳以上だと約3人に1人、75歳以上だと約半数を占めるとされており、誰でも起こる可能性があるものなのです。

人との会話が聞き取りにくくなると、コミュニケーションや日常生活に支障を来すことになり、人との交流の機会が減ってしまう場合もあります。そうすると、次第に抑うつ状態になったり、社会的な孤立につながり、難聴が認知症の遠因になってしまう、そんな研究もあるほどです。なので、もし耳が遠くなったなど感じたら、しっかり予防や対策をするようにしてください。

加齢性難聴を悪化させる原因としては、糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化、喫煙、過度な飲酒、騒音などが言われています。生活習慣病、特に動脈硬化や高血圧がある人は、内耳や脳への血流が悪くなり、聴力の機能にも影響してくるとされて

日本人聴力の加齢変化



「よくわかる難聴」：立木 孝 著（出版社：金原出版）をもとに作成

いるので要注意です。動脈硬化や高血圧の悪化に関係する喫煙や過度な飲酒も控えた方がいいです。また、若い頃から音楽を聞いたり、ヘッドホンをしたりイヤホンを使ったりしていた人は、50歳以上になると加齢性難聴の進行を早めるとされています。心当たりがある人は、自分の聴力の低下に気をつけてください。

●補聴器で聴力を補強することも視野に

ただし「聞こえにくさ」に自分で気づくのは意外と難しいものです。もし、次の兆候があるなら「歳のせい」と放置せず、耳鼻咽喉科で検査をしてください。

■加齢性難聴の疑いがある人は？

- ①電話の声や電車の案内が聞き取りづらい
- ②家族からテレビの音が大きいと言われた
- ③後ろから声をかけられても気が付かない
- ④人の話を聞き返すことが多くなった

とはいえ医療機関で、加齢性難聴が治るかという、壊れてしまった蝸牛の細胞は回復しません。完治を目指すのは難しいです。医師から「補聴器が必要」と診断されたら、補聴器で聴力を補強することをおすすめします。耳鼻咽喉科では「補聴器適合に関する診療情報提供書」を書いてくれるので、それを持って「認定補聴器専門店」へ行けば、自身の聴力に適した補聴器を選ぶことができます。

最近の補聴器は多機能化しているので、使いこなせるのかも肝心です。いらぬ機能があると逆に使いにくくなることもあるので、自分に必要な機能を備えた機種を選んでください。



さて、約2年に亘って連載してきた本コラムですが、今回をもって終了とさせていただきます。これまでご愛読いただきまして誠にありがとうございました。