

「7時」を「1時」と聞き違える？
中年でも表れる「老人性難聴」

●高音が聞こえづらい人は要注意

体を休める、頭を休める、目を休める、と誰でもこうした休養をとっているはずだ。しかし、「耳を休める」ということを意識的に行っている人は少ないだろう。身体他の部位と比較すると、耳の健康管理はおろそかになりがちだ。

耳の機能も、加齢とともに低下する。なかでも「老人性難聴」が最も一般的な老化現象だが、これは高齢者のみに起こるわけではない。個人差はあるものの、聴力の低下は四〇代から徐々に表れ始め、五〇代であっても老人性難聴の症状が認められる場合もあるという。

近ごろ、会話中に「え？」と聞き返すことが多くなつてはいないだろうか。男性の場合、妻の問いかけが聞こえず、返事をしないと文句を言われた経験はないだろうか。これは、とくに女性の高い声が聞き取りにくいという、老人性難聴の症状かもしれない。

●耳の感覚細胞が老化する

音とは、空気の振動である。これが「外耳」を通過して集められ、「中耳」にある鼓膜を振動させる。その振動は、鼓膜の奥の耳小骨と

いう骨を経由して調節され、感覚細胞のある「内耳」へと伝えられる。そして、聴神経を通過して大脳の聴覚中枢へと伝達処理されて初めて、私たちは音を認識することができる。老人性難聴は、このプロセスにある感覚細胞が、老化によって萎縮や変性をきたすために起こるのだという。

「老人性難聴は、片方だけではなく両方の耳に同じ程度に症状が表れ、耳鳴りをともなうこともありま。また、とくに高い音が聞き取りにくくなる『高音障害型感音難聴』が特徴です。女性や子ども

の高い声聞き取りにくい、聞き違いが多くなるなどの症状が表れたら、要注意です」。

こう警告するのは、老化にともなう難聴に詳しく、補聴器や人工内耳の開発にも携わる慶友銀座クリニックの大場俊彦院長だ。老化による感覚細胞の機能低下が引き起こす老人性難聴は、一度症状が表れてしまうと回復させることが非常に困難だという。

●脳の老化を早める可能性も

「耳の老化が恐ろしいのは、『ポケ』につながるやすいという点です。これは、言葉が聞き取りにくいことで会話が億劫になり、人とのコミュニケーションに臆病になるためです。耳からの情報が遮断され、自分の殻に閉じこもりがちになることは、脳の老化を早める要因にもなります」と大場院長は指摘する。

現在のところ、老人性難聴の確実な予防法はないという。だが、「耳を休める」習慣をつけておくことは、耳の健康に有効である。たとえば、大きな音で音楽を聞いたり、長時間、音に接した後は、五〜三〇分程度何も聞かない時間をつくる。耳栓をしたり、外部か

らの音を遮断するヘッドホンなどを使ってもいい。目が疲れたときは目を閉じて休ませるように、耳の機能にも休息の時間をつくることだ。

●年に一度は聴力検査を

「老人性難聴のほかにも、難聴を引き起こす疾患はいくつかあります。聞こえづらくなったり、聞き違いが多くなったり、耳鳴りが起こるようであれば、年齢のせいなどと放置しないこと。五〇歳を過ぎたら、一年に一度は耳鼻科で聴力検査をはじめとする『耳の健康診断』を受けることをおすすめします。そして、もしも老人性難聴が始まっていたら、早めに補聴器を着けるのも一つの方法です。耳鼻咽喉科の専門医のいる病院で、仕事やライフスタイルに合う、快適な使い心地の補聴器を選ぶことです。そうすれば、生活の質を保てるはずですよ」（大場院長）。

耳から得る情報は膨大な量である。これを将来的にも維持するには、日ごろの健康管理が不可欠だ。血圧や視力などと同様、自分の耳の状態も把握しておくよう心がけたい。

（医療ライター・渡辺純）

●難聴をともなう疾患

突発性難聴	滲出性中耳炎	聴神経腫瘍
原因不明で起こり、風邪などによるウイルス感染やストレス説などがある。耳に水が入って取れないような耳閉感が突然表れる	鼓膜の奥に滲出液がたまる中耳炎だが、痛みはともなわない。難聴、耳閉感が主な症状で、耳の奥で水の音がすることも	良性の腫瘍であり、初期症状は聞こえにくさや耳鳴り程度の場合もあるが、腫瘍が大きくなると顔のしびれや変形などを引き起こす