

聞こえづらい？と感じたら、 放置しないでください！

近年、多くの研究成果から難聴が認知症やうつ病の発生に深く関係していることが明らかとなり、高い生活の質を保つためには聞こえが重要であることが注目されています。

難聴になると、さまざまな社会生活に支障をきたします！



聞こえづらは、加齢以外の原因もあります！

聞こえづらい原因は、年齢以外にも、耳あかや中耳炎などのこともあり、これらは治療で聞こえがよくなる可能性があります。

聞こえが良くなる方法があるかどうか、耳鼻咽喉科で耳の中を診察してもらうことが大切です。

聞こえをセルフチェックしてみましょう！



- 会話をしているときに聞き返すことがよくある。
- 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない。
- 聞き間違いが多い。
- 話し声が大きいと言われる。



- 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- うしろから呼びかけられると気づかないことがある。
- 車の接近にまったく気がつかないことがある。
- テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる。



- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。

ひとつでも当てはまる方は、お近くの耳鼻咽喉科受診を！

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会公式ホームページ
「近くの耳鼻咽喉科専門医を探しましょう！」



聞こえづらい？と感じたら、耳鼻咽喉科受診をご提案して下さい。

超高齢社会の日本では、多くの方に加齢に伴う難聴が生じています

医師向け

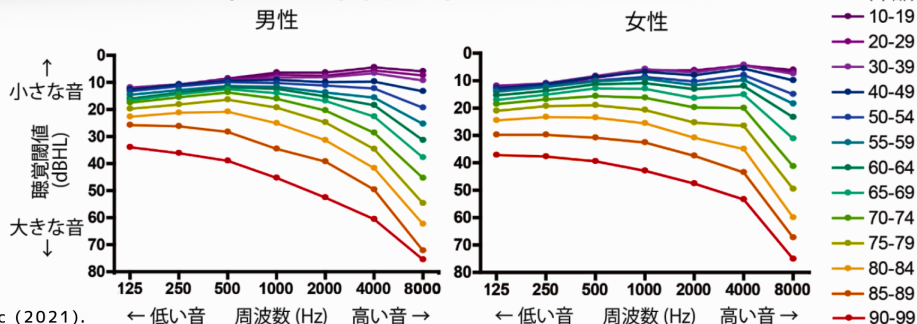
裏面の患者さん向け資料をコピーして患者さんやご家族にお渡しください。

高音聴力が低音より低下が早く、また男性のほうが女性よりも早く聴力が低下します。

(通常、人の話し声は500~2000Hz、4000Hzは携帯電話のアラーム音、8000Hzは鈴の音くらいの高さに相当)

K.Wasano et al. LANCET Regional Health Western Pacific (2021).

日本人の年代別平均オーディオグラム



加齢に伴う聴力低下の影響からQOLの低下や、うつ病の発症率の上昇、社会的孤立、さらに認知症の発症リスクが1.9倍になるとの研究もあります。

Chia EM, et al. Ear Hear (2007),
Livingston G, et al. Lancet (2020)

難聴の早期発見のため、まず耳鼻咽喉科への受診を

急性発症した難聴は、早期に副腎皮質ステロイドなどで治療することで聴力を取り戻せることがあります。一方加齢によって徐々に生じた難聴は改善困難です。

しかし「どうせ治らないから」と思い込んでいただだけで、耳垢が外耳道に固まっていた、慢性中耳炎による鼓膜穿孔があった、鼓膜の奥にたまっていた滲出液を抜いたら聴力が改善した、ということもしばしばあります。

そのため「聞こえづらい」患者さんには耳鼻咽喉科の受診を

聴力検査の結果で難聴が判明した場合、生活の見直しを行うことで進行を予防することも可能です。半年から1年おきの定期的な聴力検査をお勧めしています。また「音は聞こえるのに言葉が聞きとりにくい」という自覚症状がある方には、言葉の聞き取りを検査する語音聴力検査という検査もありますので、耳鼻咽喉科にご相談ください。

加齢性難聴による聞こえづらさに対しては、早期の補聴器装用を検討します。近年、補聴器装用による認知症予防の効果や、QOL改善の報告が多数されています。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では、専門の講習を受講した「補聴器相談医」を認定していますので、是非ご相談ください。

Huang AR, et al. JAMA (2023), Ferguson MA et al. Cochrane Database Syst Rev (2017)



一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
Japanese Society of Otorhinolaryngology Head and Neck Surgery

学会公式
ホームページ



学会公式
YouTube



学会公式
X(旧Twitter)



一般社団法人
日本臨床耳鼻咽喉科医会

<https://owned.jibika.or.jp/portal>

難聴啓発
プロジェクト

患者用資料はこちらから
ダウンロードできます

