

# 健康 コラム

## 耳から始める介護予防



秋田厚生医療センター リハビリテーション科  
リハビリテーション主任 言語聴覚士

はせがわ かおり

長谷川 香織

みなさんは介護予防と聞くとどんなものを思い浮かべますか？「お口の体操」「頭の体操」「ウォーキング」などでしょうか？言葉と飲み込みのリハビリを生業としている私は、その介護予防に是非「聞こえの確認と確保」も加えて欲しいと思うのです。

加齢やそれまでの生活習慣、疾患によって聴力は低下し「難聴」と呼ばれる事態に陥ることがあります。難聴になると、聞き返しが多くなったり、公共の場での案内放送などが十分に聞こえずスムーズに行動できなくなったり、何かと不便なことが増えます。早い時期に補聴器を購入し聴力を確保できていれば良いのですが、様々な理由で「そのまま」にしている方も多くいらっしゃるのでないでしょうか？しかし、そのままにしていると、上手く聞き取れないストレスから、徐々に会話が減り、外出も控えてしまうケースがあります。会話が減る、外出しない…。さて、何が待ち構えているのでしょうか？もうお分かりですね？そうです。「認知症」です。

難聴の方全てが認知症になる

わけではありませんが、生きていくために必要な情報の多くが視覚・聴覚から入ってくるものです。その一つである聴覚が十分に働かないということは生きていくための情報が減り、聞き間違いからトラブルにつながることも予想されます。少ない情報だけでそれまでと同じようなレベルの認知機能を維持していくのは難しく、身体活動の低下も重なれば、徐々に軽度認知症へ、そして本格的な認知症へと進んでいくと言われています。認知症になると、物忘れがひどくなり柔軟な思考ができなくなるのは有名だと思います。重度になれば歩行や飲み込みの機能、言語機能にも大きな影響を及ぼします。まさに、難聴が認知症の入り口の一つと言っても過言ではありません。

そこで、難聴への対策としてできるのが補聴器の使用です。補聴器は以前は「高価だ」「使っても聞こえなかった」というイメージを持たれる方が多かったのですが、今ではどうでしょうか？しかし、最近では技術も進歩し、雑音を軽減して人の声を増幅（大きく）する技術が搭載されたデジタル補聴器もありますし、価格も補聴器に関する

資格を持った耳鼻咽喉科医の診察を受けて申請すれば助成がきくので、一昔ほどの出費はなくても手に入る時代になっていきます。少し聞こえが悪くなったと思われる方はまずは耳鼻咽喉科医の診察を受けて下さい。そして、補聴器を使って会話や外出を長く楽しんで欲しいと思います。それこそが介護予防の第一歩となります。

最後に一つ、注意していただきたいことがあります。補聴器をつけたからといってすぐに聞こえるようにはならない、ということです。性能が良くなったとは言え、音を大きくして耳に届けてくれるという基本的な機能は変わることはありません。人間は、様々な生活音の中からその時に自分に必要な音を選別し認知する能力を持っています。専門家に音量設定をしてもらい補聴器を装着し始めたら、まず補聴器から聞こえてくる音の中から必要な音を聞き分ける練習をしましょう。要は「慣らす」ことです。使い始めは静かな環境で、そして徐々ににぎやかな環境でも使うことに耳を慣らしていきましょう。