



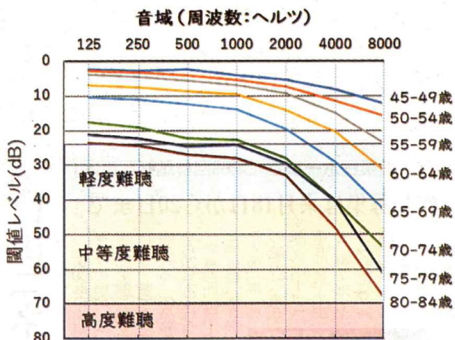
【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

人生100年時代の健康管理

桐生大学桐生学術部学長 山科 章

このシリーズは、第4回からフレイレで紹介しましたが、今、第16回から「フレイレ」からは、「フレイレ」の聞こえにくくなる

⑤ ヒアリングフレイル、ちゃんと聞こえていますか？



年代別に見た健常者の各音域における聴力

立木孝, 日本人聴力の加齢に伴う変化 Audiology, Japan 2002; 45: 241~250を引用して作図

フレイレへとつながる可能性があるため「ヒアリングフレイル」という考え方が提唱されるようになってきました。今回のはの最初として紹介して聴力低下について紹介しています。図は、耳の病気や症状のない健康な日本人の中から無作為に選んだ150人(100名)の聴力検査を行った結果をグラフで示したものです。

横軸は音の周波数で左が低音域、右側が高音域です。縦軸は聴力(ヘルツ)の単位であるデシベル(dB)で、数値が大きい(図で下)ほど低下した状態です。加齢による聴力低下は、まず高音域が50歳代後半から明らかに音域で低下しますが、その後、全音域で低下してきます。音が音として聞き取ることができるのは、20~1万5000ヘルツですが、日常会話で使われる音域は約1500~2000ヘルツで、少し小さな声でも聞き取れる会話はおお

まです。聴力検査の判定基準は、25デシベルは正常です。25デシベル以上は軽度難聴で、小さな音や騒音の中でのお話は難しくなります。40デシベル以上は中等度難聴で、普通の声の大きさでは聞き取りにくく、聞き間違えが多くなります。70デシベル以上は高度難聴で、大きな声で話しても聞き取りにくくなります。

うに、60歳代後半になると「軽度難聴」レベルの音域が増えます。70歳になると「軽度難聴」~「中等度難聴」レベルまで低下します。このグラフはあくまでも平均値であり、個人差は大きいです。75歳以上では入力で聴力が低下しているといわれています。

◆毎月月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義している。

