人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】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。

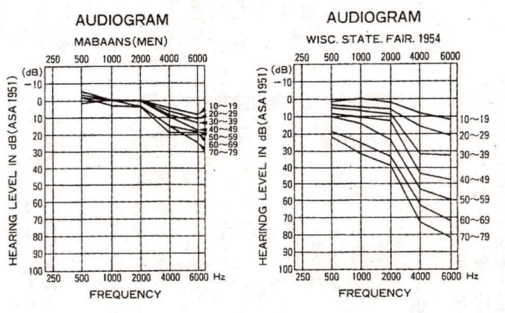
㉘聴力低下の原因と対策

これまで、3回にわたって「エアリングフレイル」について紹介してきました。加齢とともに聴力が低下する老化現象でしょう。

いわゆる加齢性難聴は両方の耳の聴力が少しずつ進行性に低下します。個人差が大きく、遺伝的な要因もありますが、最大の要因は騒音などの環境因子であり、さらに喫煙などの生活因子、糖尿病などの生活習慣病や薬の影響を受けるといわれています。

騒音が主な原因なら、静かな環境の住民の聴力はどうでしょうか。50年以上も前の調査ですが、アフリカの奥地スーダンのマバーン地方の原住民での報告があります（図）。祭りの太鼓、人の話し声、鳥の鳴き声以外の音がしないこの部落では、高齢まで聴力の低下はわずかです。対照の米国ウィスコンシン州の住民（白人）の聴力（右）と比べて、差は歴然としています。

アフリカの原住民と同じ環境に住むことはできませんが、騒音性難聴への予防対策は可能です。大きな音にさらされる時間を減らし、耳栓やイヤーマフなどの聴覚保護具により、リスクを減らすことはできます。職場管理保健機関）は、12～35歳の若者の半数近い11億人が難聴になる危険性が高いと2019年に報告しています。



スーダンのマバーン族（左）と米国ウィスコンシン州住民（右）の年齢別の聴力
横軸は音の周波数、縦軸は聴力（デシベルdB）で、グラフ右の数字は年齢

Rosen Sほか.Ann.Otolary.61；727-743，1962の図を引用した
阿瀬雄治ほか.Audiology Japan 34：271-279，1991の論文から引用

保健・福祉

ベント、パチンコ店、カラオケ、ライブ音楽、コンサートなどのレジャー騒音です。

さらに重要なのが、長時間・大音量でヘッドホンやイヤホンで音楽を聴く慢性音響性難聴（ヘッドホン難聴）や「イヤホン難聴」です。WHO（世界保健機関）は、12～35歳の若者の半数近い11億人が難聴になる危険性が高いと2019年に報告しています。最近では、テレワークが原因のイヤホン難聴も増加しています。

大音量、騒音を避け、必要に応じて耳栓を使い、静かな所で耳を休ませるなど〝耳にやさしい生活〟を心掛けましょう。

耳あかが過剰にたまっていたり、異物が入っていたり、鼓膜の奥にある中耳の炎症（中耳炎）、中耳と鼻腔（びくう）をつなぐ耳管の狭窄（きょうさく）などによる場合は、治療により聴力が回復します。

聞こえにくいと感じたら、放置せず、耳鼻科を受診して診てもらいましょう。補聴器が必要なこともありますが補聴器もずいぶんと進歩しており、聴力の改善によって生活の質が著しく改善し、フレイル、認知症を予防できる可能性があります。

※次回は「ちゃんと寝ていますか？」です。

◆毎週月曜連載　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も開講している。