

加齢性難聴の対策

滝宮総合病院 保健師

太田 奈都紀さん

耳が遠いのは年をとったから仕方ないとあきらめていませんか？

加齢性難聴とは、加齢によって起こる難聴のことをいいます。原因は内耳の有毛細胞が加齢に伴い減少することにあります。有毛細胞が減少することで音の信号がうまく脳に伝わらなくなるためです。耳の老化による加齢性難聴ですが、日常生活習慣の改善により、進行を遅らせることができますといわれています。

加齢性難聴によるリスクとは

- ★危険察知能力が低下し災害に巻き込まれるリスクがある
- ★うつや認知症の発症につながる可能性がある
- ★コミュニケーションがとりにくい

加齢性難聴の進行を防ぐには

- ★騒音をできるだけ避ける
- ★騒音の多い職場では業務に支障のない範囲で耳栓をする
- ★イヤホンで大音量の音を聞かない
- ★目を休ませる時間をつくる
- ★騒音が激しい場所に住んでいる場合は、窓に防音ガラスや防音カバーをつける
- ★糖尿病、高血圧、脂質異常症などの疾患を放置しない
(放置しておく、内耳の有毛細胞を減少させることにつながるといわれています)
- ★血流をよくする
(血液の流れが悪くなると全身に必要な酸素や栄養素がいきわたらなくなり、細胞や組織に悪影響を及ぼします)

加齢性難聴により生活の質が下がりがり不都合があると感じたら、補聴器の使用を検討してください。自分の聴力や耳の状態に合わせた補聴器を使用することにより、コミュニケーションに支障をきたさことなく生活ができ、うつや認知症の予防につながります。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。
今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。