

# 東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2021

## 「ほがらかに生きる ～大学は知の宝庫～」

第5回 11/22 (月) 13:30～15:00 報告

聴覚（聞こえ）の衰えと認知症の予防対策

～最近、会話が聞き取りにくいことはありませんか？～

講師 松森久美子（本学准教授）

於：図書館大セミナー室

\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*

本日の講師は言語聴覚士という観点から難聴と認知症との関係について話しました。

最近、難聴は認知症の大きな原因だと言われるようになりました。特に、2017年の国際アルツハイマー病会議において、ランセット国際委員会が難聴を高血圧、肥満、糖尿病などと並べて認知症の危険因子の一つとしました。さらに、昨年度の研究において、難聴は予防可能な認知症の因子の中で、最も大きな危険因子だとわかりました。

また、難聴の予防自体が、認知症の予防にも大変有効だそうです。その理由は、生活習慣病と違って、難聴は脳自体を危険にさらしているという訳ではないからです。聴覚に障害がある場合、人は聞こようと無理に努力するとき、脳のワーキングメモリーを過剰に使うために、情報を処理するゆとりがなくなり、認知症のような症状が現れます。一方、聴く力が回復すれば、脳への負荷は少なくなり、認知症的な症状は弱くなることが多いそうです。

人間は空気の振動を耳の内部でとらえて、電気信号に変えて神経系により脳に伝えています。話し声だけではなく、環境から様々な情報について耳を通して得ています。その音は大きさと高さによって変化しますが、加齢などに伴って、高い音から聞こえにくくなります。40代から衰えが始まる場合もあり、75歳を超えると、人の約半数は難聴に悩まされます。男性は女性より難聴になりやすいということです。

難聴の主な原因は音を感知する細胞、特に蝸牛の中にある有毛細胞の摩滅と数の減少です。聴毛が抜け落ちると、音の情報を脳に送れなくなります。高い音を感知する細胞は蝸牛間の入り口に近く、すべての音の影響を受けて早く摩耗すると考えられます。

音が聞こえにくくなると、脳への負担が重くなってきます。しかし、自分に合っている補聴器を使用すれば、脳への負担を少なくすることが可能です。補聴器は様々ですが、蝸牛を通して音情報を奥へ送り、比較的、自然に近い音が聞こえるようになります。中には、雑音を消す機能を持っているものもありますが、どの機種でも慣れるまで聞きたい音を環境音から識別することが難しいかもしれません。また、聴覚を十分活用するには時間が少しかかります。

周囲の人に協力を要請することも望ましいです。大きな音は聞こえやすくなるどころか、不快に感じますので、周囲の人はむしろ普通な声でゆっくり、はっきり話したほうが良いです。静かな場所で会話をすると、雑音が邪魔になりません。聞こえ、そして記憶力が回

復すると、フレイルも認知機能も多少回復します。感性豊かな生活を続けることが大切です。早期発見ができれば、早期治療も可能ですから、周囲の人の意識も大切です。

なお、講演の終わりに、講師はいくつかの補聴器を紹介し、希望者には聴力検査と補聴器の試聴を実施し、受講生の質問に個別に応じました。

### 【講座の様子】

