

耳鳴り、難聴から補聴器選びまで

高齢者の

耳のトラブル



監修／日本橋大河原クリニック院長
大河原大次先生

1985年、帝京大学医学部卒業。日本医科大学耳鼻咽喉科医院助手、伊勢崎市民病院院長、神尾記念病院副院長などを経て開業。医学博士。日本耳鼻咽喉科専門医、補聴器認定相談医。

難聴は意外と自分では気づきにくく、早い人では30代から起こります。高齢者の難聴の大きな原因は加齢ですが、ある日突然起こる突発性難聴にも注意が必要です。今回は難聴の原因のほか、補聴器など、難聴になった場合の対策を、補聴器認定相談医でもある大河原大次先生に伺いました。

Part 1

耳のしくみと難聴の原因

耳は、外耳、中耳、内耳の3つの部分から構成されています。音が外耳から入ってくると、鼓膜が振動し、耳小骨を経て、内耳へ伝わります。振動が内耳に達すると、内耳の中のリンパ液、さらには蝸

牛にある有毛細胞が振動します。

この振動が刺激となり、有毛細胞から神経伝達物質が放出され、そこで発生した電気信号が脳に送られることで、音を認識できるのです（下図参照）。

聞こえるしくみ

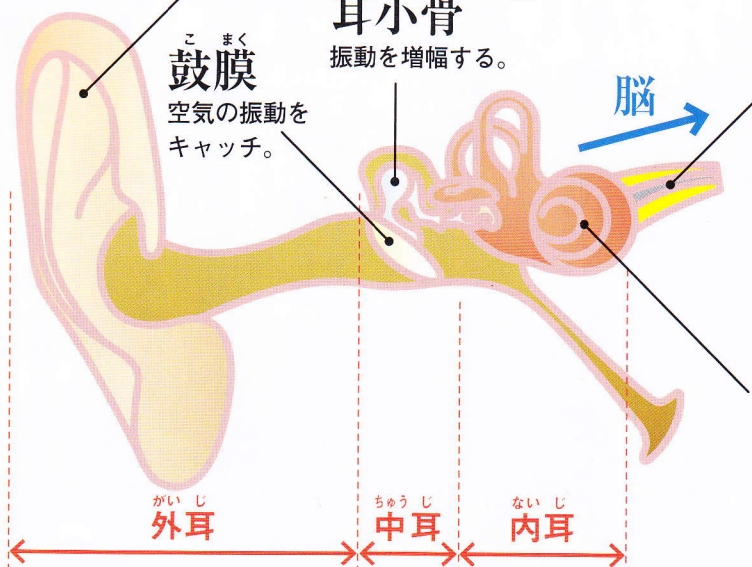
耳介
空気の振動を集める。

耳小骨
振動を増幅する。

鼓膜
空気の振動をキャッチ。

蝸牛神経
電気信号が、蝸牛の中の神経細胞（蝸牛神経）を通して、脳に伝わる。

蝸牛
リンパ液の振動が刺激となり、蝸牛の中の有毛細胞から神経伝達物質が放出され、電気信号に変わる。



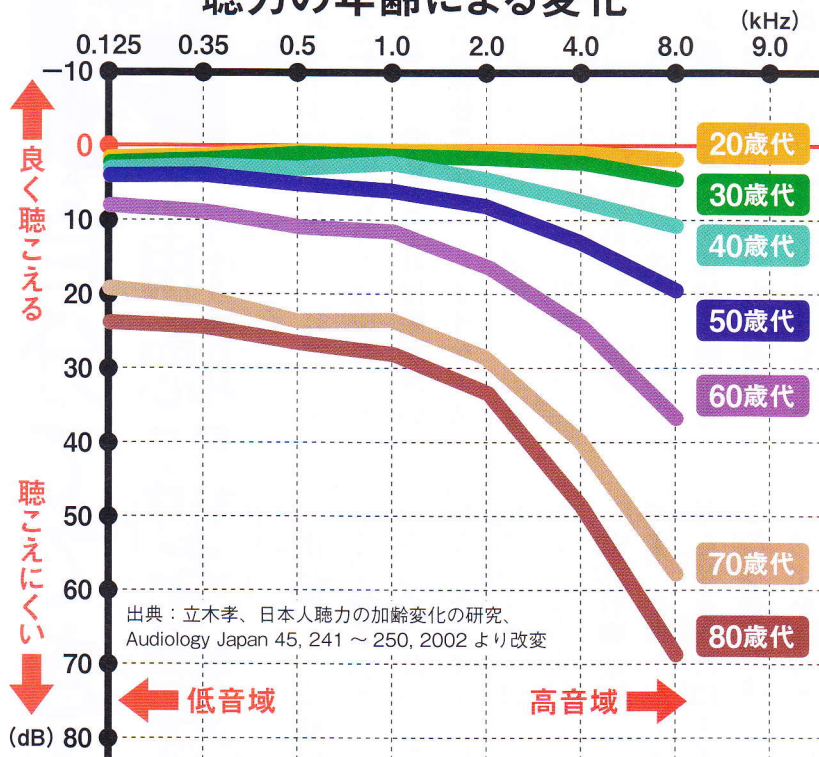
加齢性難聴は老化現象で60代から多くなる

ところが、加齢に伴って耳は少しずつ聞こえにくくなります。これが、「加齢性難聴」です。加齢性

難聴は老化現象のひとつで、病気ではありません。左ページのグラフを見てもわかるように、加齢性難聴は60代から増えてきます。

特に、周波数の高い音が聞こえにくくなるのが特徴です。ただ、

聴力の年齢による変化



難聴チェックテスト

- 普段と比べ、なんだか音が聞こえにくい
- 電話で、相手の声が聞こえにくかった
- 音の聞こえ方がいつもと違う
- 耳鳴りが続く
- 飛行機に乗ったときのように、
耳が詰まった感じがする
- 耳に水が入ったときのような感じがある
- 耳に違和感がある

上記の項目に該当する数が多いほど、難聴の可能性があります。
2～3日たっても治らなかった場合はすぐ耳鼻科を受診してください。

個人差は大きく、早い人は30代から起こりますが、90歳でもまったく難聴がない人もいます。
加齢性難聴は、有毛細胞や蝸牛神経、大脳までの聴覚神経路などが加齢によって衰えたり、障害が出たりすることが原因で起こる感音難聴です。

音を感じる神経が徐々に劣化するため、年齢とともに聞こえにくくなってきました。音そのものは聞こえているのですが、聞き取りにくいいため、内容がよく理解できなくなります。また、早口での会話についていけなくなります。
耳鳴りは難聴が引き起こす症状のひとつ

加齢性難聴では耳鳴りを起こすこともあります。耳鳴りは難聴と別物だと考えている人が多いですが、耳鳴りも難聴が引き起こす症状のひとつです。
加齢性難聴は、両方の耳に起こります。蝸牛の衰えや障害は再生することはなく、回復するのは難しいとされています。でも、年だから……とあきらめて放置すると、認知症などを併発しやすくなるおそれもあります。早めに耳鼻科を

受診し、必要に応じて補聴器などの使用も検討しましょう。
突発性難聴は 早めの処置が大切
突発性難聴にも注意が必要です。突発性難聴は、ある日突然、片方の耳に難聴の症状が現れる病気。場合によっては、めまいを伴います。突発性難聴は幅広い年代に起こりますが、40～60代に多く見られます。
その原因は、有毛細胞が、なんらかの原因で傷つき、壊れてしまうことや、有毛細胞に血液を送っている血管の血流障害、ウイルス感染など、いくつか考えられますが、まだ明らかにはなっていません。
もしも突然、難聴やめまいが起こったら、できるだけ1週間以内、遅くとも2週間以内に耳鼻科を受診してください。有毛細胞が障害を受けていた場合、10日から2週間の間に神経に致命的な障害が出て、聴力が失われるからです。しかし、早期にステロイド剤などで処置すれば、多くの場合1～2週間で治ります。

Part 2

自分でできる耳のケアと補聴器を買うときの注意

耳を清潔に保とうと、耳掃除をマメに行なっている方は少なくありません。しかし、耳掃除が災いして、難聴になってしまうケースもあります。

耳掃除は必要なく 行う場合は竹の耳かきで

耳掃除をする際、綿棒を使う方は多いと思います。でも、綿棒を耳に入れることで、逆に耳垢を奥に押し込んでしまうのです。

すると、耳が耳垢でふさがれてしまい、聞こえにくさや耳鳴り、耳閉感（耳が詰まった感じ）などが起こります。これを「耳垢栓塞」といいます。

耳垢は本来、自然と外に出るようになっており、耳掃除は不要です。もし、耳掃除をするなら、月に1回程度、竹の耳かきで行いましょう。

竹の耳かきは綿棒のように太くなく、程よい弾力性があります。そのため、耳垢を押し込むことも少なくなります。自分でやるのに抵抗がある方は、耳鼻科で取ってもらうてもよいでしょう。

加齢性難聴は老化現象のひとつです。そのため、少しでも老化を遅らせるために生活習慣を見直すことも忘れてはいけません。

老化を遅らせるには、まず生活習慣病の改善が大切です。加齢性難聴を悪化させる要因として、喫煙や動脈硬化、メタボリック症候群、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が挙げられます。

適度な運動は、メタボの予防・改善に役立ちます。きつい筋トレの必要はなく、ウォーキングなどの有酸素運動で十分です。

ただ、ウォーキングなどの際、イヤホンなどで音楽を聴きながら

音楽は音量に気をつけて、耳を休めながら楽しみましょう。



行くと、車のクラクションや自転車のベルに気づかないことがあります。音楽ではなく、自然の音を楽しむようにして歩きましょう。

シニア世代には少ないかもしれませんが、近年、ヘッドホンなどによる「慢性音響外傷」も問題になっていきます。これは、毎日のように、大きな音量で音楽を長時間聞き続けることにより、有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。別名「ヘッドホン難聴」とも呼ば

れています。

慢性音響外傷は少しずつ進行していくため、自分ではなかなか気づかず、しかも、失った聴覚は戻りません。ヘッドホンを使用する場合は大音量を避けて、1時間半以内になります。再び聴く場合は、5〜10分程度、耳を休ませてからにしましょう。

人と話すときは ゆっくり話してもらおう

日常生活では耳が遠くなると、会話の内容が頭に入ってこなかったり、何度も聞き返したりして、円滑なコミュニケーションが難しくなります。そのため、知らず知らずのうちに人と話すのが億劫になり、外出しないで家に引きこもるといった現象が起きてきます。家に閉じこもると刺激が乏しく、うつや認知症も招きやすくなります。また、運動不足によって骨も弱くなります。

加齢性難聴の場合、相手の方にゆっくり話してもらおうことで、聞き取りやすくなり、会話も理解しやすくなります。逆に、加齢性難

聴の方と話すときは、ゆっくり話すようにつとめましょう。

補聴器を購入する際は耳鼻科の受診を

それでも聞こえにくい場合は、補聴器を使用するのもひとつの方法です。ただ、加齢性難聴の場合、音を感じる神経に問題があります。補聴器を使用しても、神経そのものが改善するわけではないので、過度の期待は抱かないほうがよいかもしれません。

平成30年度から補聴器の購入は医療費控除を受けられることになりました。そのためには、補聴器を購入する前に、まず補聴器相談医を受診し、問診・検査を受ける必要があります。

そこで書類を書いてもらい、補聴器販売店で試用の後、購入するという流れです。すぐに購入せず、1〜2週間ほど試し、自分に合うように微調整してもらってから買うのがおすすめです。

また、安心のためにも年1回は耳鼻科を受診し、耳の状態を診てもらいましょう。

加齢性難聴になったら、ゆっくり話してもらおう

ゆっくり話してもらえば、耳に入ってきやすく、会話も理解しやすくなる。



補聴器を購入する時は耳鼻科を受診

補聴器を購入する際は、まず補聴器相談医がいる耳鼻科へ。医療費控除を受けられる。また、年に1回は耳鼻科で検査を。



耳を守って、聞こえやすくなるコツ



1 耳掃除は竹の耳かきがおすすめ

耳掃除をする場合、竹の耳かきを使う（月に1回程度）。金属製と比較してやわらかく、耳を傷つけにくい。掃除中、痛いと感じたら、それ以上奥に入れないこと。



3

4 家に閉じこもらず、意識的に外出を

難聴だからと家にこもりがちになると、認知症やうつを招きやすくなる。