



? 聴こえづらいと感じていませんか?

加齢に伴う**難聴**に
ご注意ください



聴こえづらはさは、コミュニケーションの取りづらさだけではなく、

※フレイルリスクの増加など、さまざまな社会生活に影響を及ぼし

ます。 ※フレイル：加齢とともに、心身の活力(身体的機能や認知機能など)の低下が見られる状態のこと



社会生活への影響

生活に必要な音が聴こえず、
社会生活全般に影響を及ぼす。
身のまわりの危険を察知する
能力も低下する。



自信がなくなる

家族や友人との
コミュニケーションが
うまくいかなくなると
自信がなくなる。



フレイルリスクの増加

自信がなくなること、外出頻度の減少や社会とのつながりが希薄と
なる。外出頻度の低下は体を動かす機会の減少につながり、フレイル
リスクが増加する。



認知症リスクの増加

加齢性難聴のために、音への刺激や脳に伝える情報量が減ることで
「認知症の発症に影響する可能性」が示唆されており、「加齢性難聴
は認知症の危険因子である」と言われています。

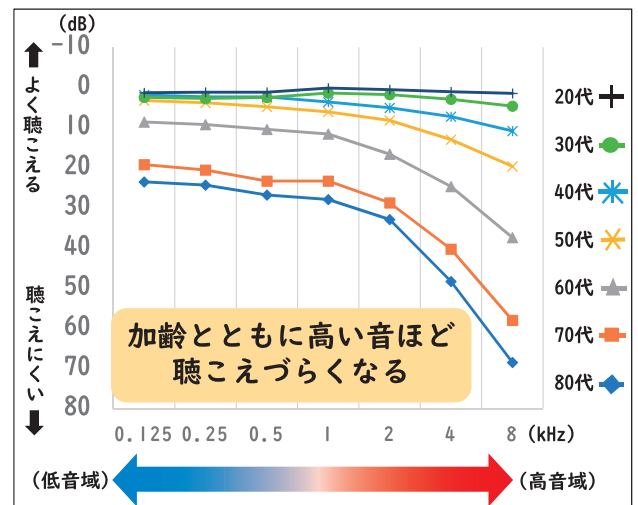
75歳以上では約半数が難聴に悩んでいる！

加齢に伴う聴覚の低下は一般的に高音域から始まります。

60歳代になると、「軽度難聴」レベルまで聴力が低下する音域が増え、聴こえが悪くなったことを感じる人が急激に増えてきます。さらに70歳をこえるとほとんどの音域の聴力が「軽度難聴」～「中等度難聴」レベルまで低下してしまいます。

65歳～74歳では3人に1人、75歳以上では約半数が加齢に伴う難聴に悩んでいると言われています。また、音が聞き取りにくいだけでなく、言葉を判別する機能にも低下が現れます。

聴力の年齢別平均



立木孝、日本人聴力の加齢変化の研究 Audiology Japan 45, 241～250, 2002より作成



聴こえのセルフチェック

参考：一般社団法人日本補聴器販売店協会ホームページ

- ☐ 会話をしているときに聴き返す。
- ☐ 後ろから呼びかけられると、気づかないことがある。
- ☐ 聴き間違いが多い。
- ☐ 話し声が大きいと言われる。
- ☐ 見えないところからの車の接近に気づかない。
- ☐ 電子レンジなどの電子音が聞こえない。
- ☐ 耳鳴りがある。



気になる方は、お近くの
耳鼻咽喉科にご相談ください。

老化を遅らせるための 生活習慣の見直し

加齢に伴う難聴は老化現象の一種なので、誰にでも起こり得ることでありますが、生活習慣を見直すことで、老化を遅らせ、難聴の予防につなげることは可能です。

ポイント①

栄養バランスがとれた食事

ポイント②

適度な運動

ポイント③

規則正しい睡眠

ポイント④

禁煙



参考：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会ホームページ