

家族に愛を、地域に希望を、 あなたの耳に健康を

皆さんは「ヒアリングフレイル」という言葉をご存じですか。ヒアリングフレイルとは、加齢性難聴による聞こえにくさをきっかけに、会話や外出の機会が減り、心や体の元気まで失われていく状態を指します。気づかないうちに進行し、そのままにしておくと、社会的孤立や認知機能の低下、転倒リスクの増加などにつながることもあります。

3月3日は「耳の日」。今号では、加齢性難聴について正しく学び、自分自身や家族、大切な人が、いつまでも健康で豊かに暮らすために、私たちにできることを考えます。

耳が聞こえにくいと認知症になりやすい？

耳の聞こえにくさがあると、周りとのコミュニケーションがとりにくいとすることが多くなります。そして、会話がうまくつながらないことから閉じこもりがちになることもあると言われています。

海外の研究成果では、中年期に難聴があると、高齢期に認知症発症のリスクがおよそ2倍になり、認知症を引き起こす危険因子の第1位が難聴であると発表されています。

出典：Livingston G, et al. Lancet. 2017

中年期（45 - 65歳）の認知症の危険因子

- 第1位 **難聴** (1.9倍)
- 第2位 **肥満** (1.6倍)
- 第2位 **高血圧** (1.6倍)

*「ヒアリングフレイル」は、NPO法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会を権利者とする登録商標(商標登録第6340673号)です。

Yaita vol.1191 広報やいた 2026年3月号

CONTENTS 目次

- 2 特集 あなたの耳に健康を
- 8 やいた応援大使・ヤイタゴハン ほか
- 10 図書館へGO！ ほか
- 12 今月のニュース&トピックス
- 15 はつらつ通信
- 16 市からのお知らせ
- 24 ゆかりびと・編集後記

ご自身やご家族に こんな「気になる」はありませんか？



4つ以上当てはまると、聴力低下による『フレイル』のリスクが？！

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- 相手の言ったことを憶測で判断することがある
- 外出することが面倒になった
- 会議や会食など、複数人の会話がうまく聞き取れない
- 話し声が大きいと言われる
- 会話をしている時に聞き返すことが増えた
- 大きな声で話しかけられても、うまく聞き取れず、聞こえたふりをしてしまう



もしかしたら

「加齢性難聴」
が原因かもしれません



COVER 表紙の写真

週3日、泉きずな館でグラウンド・ゴルフを楽しむ元気な91歳・久保井 イチノさん。取材中、泉保育所から大きな声で「ひいばあちゃん！」と呼ぶひ孫・みことちゃんと、それに答える久保井さんの仲むつまじい姿が印象的で、表紙撮影にご協力いただきました。



POPULATION 人口 (2月1日現在)

29,611人 (△50)	出生	8人
男 14,790人 (△26)	死亡	34人
女 14,821人 (△24)	転入	45人
13,334世帯 (△18)	転出	69人
()内は1月1日との比較	※住民基本台帳をもとに算出	
△は減		



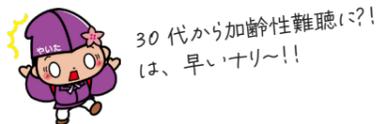
言語聴覚士による「加齢性難聴講座」
1月17日@生涯学習館

加齢性難聴を知ろう

加齢性難聴の特徴

加齢性難聴は、加齢と共に音を感じる内耳の働きが低下することで起こる難聴です。個人差がありますが、30～40代から徐々に進行しているとされ、症状がほぼ何もない方も多いことから、自覚することが難しいと言われています。

電子レンジの音や食器が触れ合う音、子どもの声などの「高い音」から聞こえにくくなることが多く、左右の耳でほぼ同じように、少しずつ聞こえが弱くなっていく傾向があります。



思いやりのあるコミュニケーションを

○難聴の方との良い関わり

- 1 静かな所で目を見て、表情や口元が見えるようにし、関心を引き付けてから話す。
- 2 少し大きめの声で、自然な速さではっきりと話す。
- 3 伝わっていない時は、繰り返すのではなく言い換えて話す。

加齢性難聴の方の聞こえ方

- ・耳がこもったような感じで、はっきり聞こえない
- ・高い音から聞こえにくくなる
- ・音は聞こえても、言葉としては聞き取りにくい
- ・高周波の子音や無声子音「カ行・サ行・タ行・パ行・っ」が聞き取りにくい
- ・早口や背景に雑音があると聞こえにくい
- ・小さな音は聞こえにくいですが、大きな音には敏感

加齢性難聴の方は、大きな音や甲高い子どもの声などは強く響いて不快に感じやすくなり、大人数での会話では、声が聞き取りにくいことがあります。そのため、聞こえやすい環境を整えるなど、関わり方の配慮が必要です。

伝わりにくいことでお互いにストレスを感じやすくなります。快適にコミュニケーションをとるためのポイントを知りましょう。

○難聴の方の心構え

- 1 自身の聞こえを理解し、相手に難聴があることを伝える。
- 2 自分の聞きやすい速さで話す。
- 3 聞き逃した時はそのままにせず、確認する。
- 4 大切なことは書いてもらう。

みんなが正しい知識を学び、当事者も周りの方も幸せに過ごすために、何が必要なかを考えましょう。

加齢性難聴の予防

加齢性難聴は、体質や生活環境、生活習慣など、さまざまな要素が影響すると考えられています。聞こえる耳を長く保つために、普段の生活の中で対策できることはたくさんあります。できるだけ早い年齢から意識することが大切です。

ヘッドホン・イヤホンは適度な休憩を

大きな音で音楽を長時間聞いたり、テレワークなどでイヤホンをつけ続けたりする生活は、耳に負担をかけ、聞こえの低下を早めることがあります。イヤホンを使う時は、1時間に10分ほど音を止めるなど、「耳の休憩時間」を作りましょう。

ストレスをためず、十分な睡眠を

睡眠不足や強いストレスが続くと、自律神経のバランスが乱れ、耳の血流が低下し、その結果、聞こえにくさや耳鳴りが悪化することがあります。心と耳の健康は、実は深くつながっています。十分な睡眠をとり、ストレスをためない生活を心がけましょう。

定期的に聴力をチェック！

加齢性難聴はゆっくり進むため、自分では気づきにくいことがあります。定期的に聴力検査を受け、自分の聞こえの状態を知ることが大切です。最近では、スマートフォンで簡単に聞こえをチェックできるアプリもあります。

生活習慣の見直しを

生活習慣病や喫煙は、耳の中の細い血管の血流を悪くします。耳は細かな血管から栄養や酸素を受け取っているため、血の巡りが悪くなると、音を感じ取る細胞が傷みやすくなります。バランスのよい食事・適度な運動・体重管理・節度ある飲酒を心がけましょう。禁煙も大切な予防策の一つです。

「聞こえるようになりたい」 その意欲が何よりの原動力

気になったら耳鼻科を受診を

耳の聞こえに違和感を覚えたなら、まずは耳鼻科を受診してください。必ずしも「聞こえの低下=加齢性難聴」とは限りません。聞こえの低下にはさまざまな原因が考えられ、その方の耳の状態に合ったアドバイスを受けることが、第一歩となります。

加齢性難聴と診断された場合、集音器や補聴器の利用を勧めることもあります。慣れるまでには時間がかかり、根気が必要です。眼鏡は、作ったその日からクリアな視界を手に入れることができますが、耳の道具はそう単純ではありません。使い始めの1年間は、自分の耳に合わせて定期的に調整をしながらの生活になります。高齢の方の場合、ご家族や周りの方の協力も必要となります。使い始めたものの、途中で「使いにくい」「めんどくさい」「聞こえない」といって投げ出す方も少なくありません。

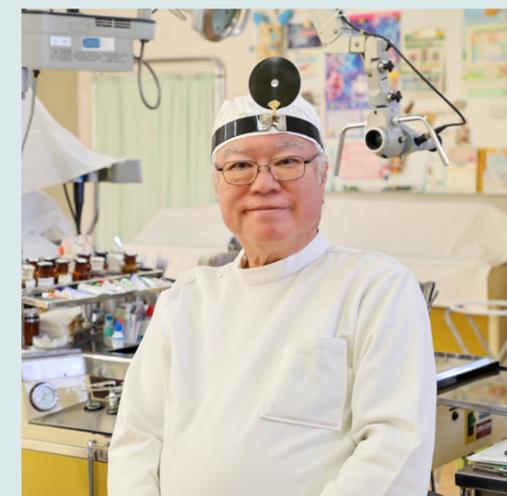
大切なのは家族や地域の支え

「聞こえるようになりたい」
「家族と会話を楽しみたい」
「社会とつながりたい」

その気持ちこそが、使い続けるための原動力になります。ご本人を思うご家族の理解や協力も、大きな支えとなります。

加齢性難聴を本人だけの問題とせず、家族みんなで向き合い、一緒に受診することも大切です。

私たち医療機関も、家族が、地域が、みんなで支える社会の実現に引き続き尽力していきます。



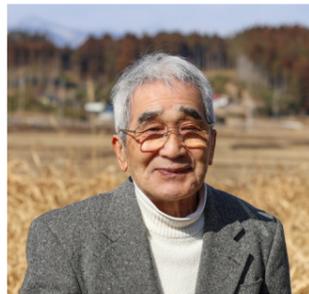
村井医院（補聴器相談医）
院長 村井 信之先生

耳の聞こえと、上手に暮らす皆さんの声



聞こえにくさを感じた時、不安や戸惑いを抱く方は少なくありません。しかし、加齢性難聴と向き合いながら、工夫を重ね、自分らしい暮らしを続けている方がいます。ここでは、その体験や想いをご紹介します。

補聴器歴3年、付けて気づいた「聞こえる世界」



印南 義雄 さん

自治公民館で行われている、高齢者を対象とした介護予防教室などで、介護予防ボランティア「シルバーサポーター」として活動しています。耳の聞こえが悪いという認識は全くありませんでしたが、3年前、家族の勧めもあり、補聴器を使い始めました。最初はかなり抵抗がありましたが、付けてみると想像以上に「クリアな聞こえ」を実感し、聞こえる世界のすばらしさを実感しました。

現在84歳。スマートフォンアプリのラインを使って友達とスタンプを送り合ったり、自治公民館で開催する講座のクイズを考えたり、大好きなゴルフをしたり、畑仕事をしたり。気持ちはいつまでも若く保って、これからもいろいろなことにチャレンジしていきたいですね。



聞こえることで得られた「安心」、そして叶う「自分時間」の充実

ドライブが大好きで、天気の良い日には自分で運転し、のんびり通院する時間を楽しんでいます。若い頃、仕事で耳を負傷し、加齢と共に聞こえにくさが進んだため、補聴器を使い始めました。補聴器を付けて車を運転した時、ウインカーの音が聞こえて驚いたことを覚えています。これまで「音のしない車」だと思い込んでいましたが、実は耳が聞こえていなかっただけ。安心安全な暮らしのため、そして家族に心配をかけないためにも、「耳の聞こえ」は大切だと実感しました。主治医に相談することもあります。体の痛みや不具合は、自分自身が一番よく分かるもの。これからも自分の体と丁寧に向き合い、メンテナンスしながら、上手に付き合っていきたいと思います。そして、お友達と体調の愚痴を言い合いながら、たくさん笑って、過ごしていきたいです。



岡本 明子 さん



いつまでも笑顔で答えない、大切な人が呼ぶ、その声に——

聞こえの変化は、誰にでも起こりうる身近なものです。だからこそ、早めに気づき、正しく知ることが大切です。加齢性難聴は、決して「年だから仕方ない」ものではありません。上手に向き合い、聞こえを守ることで、ヒアリングフレイルを予防し、人とのつながりや自分らしい暮らしを続けることができます。それは、あなた自身の毎日を支えるだけでなく、家族の笑顔を守り、地域のつながりを育てていくことにもつながります。

地域の皆さんが、大切な家族が、いつまでも笑顔で心豊かに過ごすために——。この特集が、あなたや大切な人の「聞こえ」と向き合うきっかけになれば幸いです。

