人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

㉕ヒアリングフレイル、ちゃんと聞こえていますか?

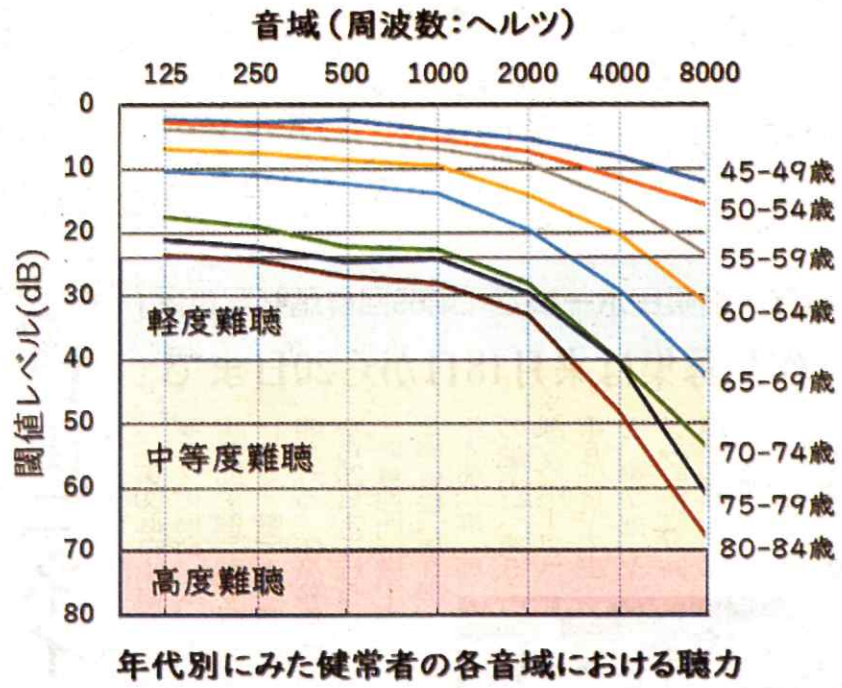
このシリーズでは、第4回から「フレイル」について紹介しましたが、今回からは、「ヒアリングフレイル」という考え方が提唱されるようになりました。

フレイルへとつながる可能性があるため、「ヒアリングフレイル」と聞こえにくくなる状態です。加齢による聴力低下は、まず高音域が50歳代後半から明らかになります。その後、全音域で低下しますが、とくに高音域で顕著です。人が音として聞き取ることができるのは、20~1万5000ヘルツですが、日常会話で使われる音域はだいたい500~2000ヘルツで、少し小さめの声で話されている会話はおよそ40デシベルといわれています。

聴力検査での判定基準は、25デシベル未満は正常です。25デシベル以上は軽度難聴で、小さな音や騒音の中での会話は難しくなります。40デシベル以上は中等度難聴で、普通の声の大きさでは聞き取りにくく、聞き間違いが多くなります。70デシベル以上は高度難聴で、大きな声で話しても聞き取りにくくなります。

グラフから分かるように、60歳代後半になると、「軽度難聴」レベルの音域が増えます。70歳代になるとほとんどの音域で「軽度難聴」~「中等度難聴」レベルまで低下します。このグラフはあくまでも平均値であり、65~74歳では3人に1人、75歳以上では2人に1人で聴力が低下しているといわれています。

※次回は、「聴力低下に気づくには」です。



年代別にみた健常者の各音域における聴力

立木孝、日本人聴力の加齢に伴う変化　Audiology　Japan 2002：45：241~250を引用して作図

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

流行、切れ目なくじわじわと

昼の暑さがようやく冷めて、窓の外からどうにか夜風が流れ込んできました。ただ、オケラの鳴き声もカエルの音も聞こえません。いつもだったらにぎやかに聞こえてくるはずのように思います。気候の変化はこんなところにまで及んでいるのでしょうか。

桐生地区ではRSウイルス感染症の患者数が増えてきており、定点医療機関あたり週2・4人となっています。新型コロナウイルス感染症は、切れ目なくじわじわと感染者の報告が続いています。夏休みやお盆の帰省など人の移動に伴い、地域での再拡大が危惧されます。引き続きマスクや換気など日常の感染対策をお願いいたします。

ワクチン接種は接種体制の変更に注意いただきながらご準備ください。

(26日、桐生市医師会)

はやってる病気は?

群馬県の感染症サーベイランス(7月12~18日)

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	32	56	95	159
咽頭結膜熱	19	12	19	16
A群溶連菌咽頭炎	21	10	13	21
感染性胃腸炎	161	166	202	179
水痘	4	2	1	2
手足口病	3	2	2	4
伝染性紅斑	0	0	1	0
突発性発疹	20	20	25	20
ヘルパンギーナ	3	1	2	2
流行性耳下腺炎	3	3	4	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	3	4	7
細菌性髄膜炎	1	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	1	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

デイサービス 笑々 くすくす
みどり市笠懸町西鹿田789-12　☎0277-46-8285

株式会社 みらい
デイサービス みらい
デイサービス アヴェニール
http://www.mirai-kaigo.com
tel.0277-32-6310

認定こども園 昭和こども園
桐生市東2丁目4-45　☎0277-45-2976

認定こども園 ひろさわ保育園
桐生市広沢町3丁目3811　☎0277-52-9411

やぶ塚温泉　政府登録国際観光旅館
ホテルふせじま
〒379-2301 群馬県太田市藪塚町162
TEL.0277-78-2321(代)
FAX.0277-78-3592
http://www.fusejima.com/

時宗仏守山 青蓮寺
桐生市西久方町1-10-11　☎0277-22-5268

きりしんは以下の店舗にAEDを設置しています
本店営業部・本町
新桐生・相生
大間々・笠懸・太田
前橋・伊勢崎・玉村
桐生信用金庫
リーガル 01-981

森田電気工事株式会社
桐生市広沢町2-3238-6　☎0277-54-7850

砂塚製作所
みどり市笠懸町久宮398-8　☎0277-76-0591

介護療養型老人保健施設 ナーシングケア川内の杜
桐生市川内町4丁目315-1　☎0277-65-5557

24日はおじぞうさま縁日
日限地蔵尊
〒376-0034 桐生市東2-13-18　0277-45-0066
http://www.jizo24.com

田島電気株式会社
桐生市広沢町間ノ島70　☎0277-52-8011(代)

株式会社タカミヤ 群馬工場
桐生市新里町新川3327　☎0277-74-3121