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。

㉖ 聴力低下に気づくには

前回、加齢とともに聴力が低下し、65～74歳（前期高齢者）の3人に1人、75歳以上（後期高齢者）の2人に1人で、日常生活に支障をきたすほどの聴力低下があると紹介しました。ところが、半数の人はそのことに気づいていません。聴力低下はゆっくりと進むので気づきにくく、視力低下と違って生活上の支障になりにくいためと言われています。家族や周りの人たちが気づいても、大きめの声でゆっくりと話しているのかもしれません。

聴力低下に早めに気づけば、聴力低下によるトラブル、うつ、フレイルや認知症の発症を予防できる可能性があります。

米国音声言語聴覚学会は、聴力のセルフチェックリスト（表）をホームページで紹介しています。12の質問項目のうち、2項目以上当てはまれば、聴力検査や耳鼻科の受診を勧めています。皆さん、大丈夫でしょうか。

自分でできる方法を紹介しましょう。正確性、客観性には欠けますが、簡便ですので、静かな所で試してみてください。指こすり試験は指が十分に乾いた状態で、親指と人さし指を素早く4、5往復こすります。カサカサという音がします。指タップ試験は、親指と人さし指を軽く合わせタンタンタンと4、5回鳴らします。いずれの試験も、耳元で聞こえたら、少しずつ耳元から遠ざけます。30㌢で聞こえれば問題ありませんが、左右の耳で差がある場合、15㌢（親指と人さし指を開いた長さ）で聞こえなければ聴力低下が疑われます。指こすりは高音域、指タップは低音域が主に評価できます。試してみてください。

※次回は23日、「聴力が低下すると」です。

米国音声言語聴覚学会による難聴セルフチェック

- 電話での会話が聞こえにくい
- 電話で片方の耳が聞きとりやすい
- 同時に2人以上が話すと聞きとりにくくなる
- 周りの人にテレビの音が大きすぎると言われる
- 人の話を理解するのに集中力が必要
- 騒がしい場所では聞き取りにくい
- めまい、耳の痛みや耳鳴りがある
- もう一度言ってくださいと聞きなおす
- 家族や周りの人から話を聞いていないと言われる
- 会話の相手がつぶやいているように感じる
- 女性や子供の話すことが分かりにくい
- あなたの理解が悪いので相手がイライラすることがある

https：//www.asha.org/public/hearing/self-test-for-hearing-loss/
（翻訳して引用）

◆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

インフルくんとコロナちゃん㉗

みなさん、こんにちは！

ぼくはインフルくん。こよみのうえではタイショ。いちねんかんでイチバンあつさがキビシクかんじられるころ。ドヨウノウシでウナギをたべたり、ほんらいならオマツリやハナビタイカイのようなナツのフウブツシがめじろおしのはず。でも、コロナちゃんのダイゴハでほとんどがチュウシ。ざんねんだけどしょうがないよー。

デルタカブへのおきかわりでわかいひとたちへのカンセンもひろがっているからネ(;∀;) たのしみをみつけるべくゴリンムードもいいんだけど、いまいちどキをひきしめようゼ！

ナツヤスミ・レンキュウ・キセイ、コロナちゃんにとってコウツゴウのきかん。ガマンガマンでつかれちゃうけど…。

このじきにしてはハツネツしているヒトがおおいみたい((^_^)) RSおじょうさんもまだまだいますよー。みんなきをつけてー。つづく。

（2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19～25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	56	95	162	118
咽頭結膜熱	12	19	16	6
A群溶連菌咽頭炎	10	13	21	15
感染性胃腸炎	166	202	180	99
水痘	2	1	2	1
手足口病	2	2	5	3
伝染性紅斑	0	1	0	1
突発性発疹	20	25	20	19
ヘルパンギーナ	1	2	3	6
流行性耳下腺炎	3	4	4	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	3	4	7	4
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	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	1
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

食と健康の講座 8日市文スカイで

須藤商店

食と健康の講座「加工食品診断士による安心・安全な食品の選び方」が8日、桐生市市民文化会館（美喜仁桐生文化会館）スカイホールBで開かれる。自然食品を扱う須藤商店（桐生市東久方町二丁目）が主催する。

健康情報があふれる中、心身にやさしい安全で安心な食品について学ぶ講座。当日は玄米酵素医療連携推進室長で加工食品診断士の林賀吾郎さんを講師に招き、食品添加物などについて学ぶ。実際に食品添加物を使った簡単な実験も行う。

午後1時開場、同1時半開演。入場無料で、聴講者は原則として事前予約が必要。当日参加も可能だが、新型コロナウイルスの県警戒レベルが「4」に達した場合は中止となる。

問い合わせ、申し込みは須藤商店（電44・5733）まで。

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。

社会福祉法人梅田福祉会 梅の郷 TEL：0277-20-5055 桐生市梅田町4丁目1774-4

療育センター きぼう みどり市大間々町大間々22-4 ☎0277-73-2605

万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい 桐生中央商店街 本町4丁目（美喜仁付近）～本町5丁目（コバトラ薬局付近）

武藤接骨院 桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667

介護の悩み無料相談受付中！ 株式会社 青姫 デイサービス うてな 住宅型有料老人ホーム うてなタウン TEL.0277-52-2497

DARWIN ほけんの窓口 5店舗に設置しています 桐生店・ジョイフル本田ニコモール太田店 前橋国領店・ガーデン前橋店・フォレストモール新前橋店

会員募集中 フィットネス施設体験無料 スポーツクラブ 山前 足利市山下町1281 お申し込み・お問い合わせ TEL.0284-65-4310

たつきち 和膳 TATSU KICHI 桐生市新宿3丁目13-10 0277-44-3525 大小宴会承ります

デイサービス 田福庵 桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581

一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員 火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い 株式会社 アイホケン 〒376-0027 桐生市元宿町21-10 TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178

あすかホールグラウンドゴルフ場 みどり市笠懸町阿左美1572-1