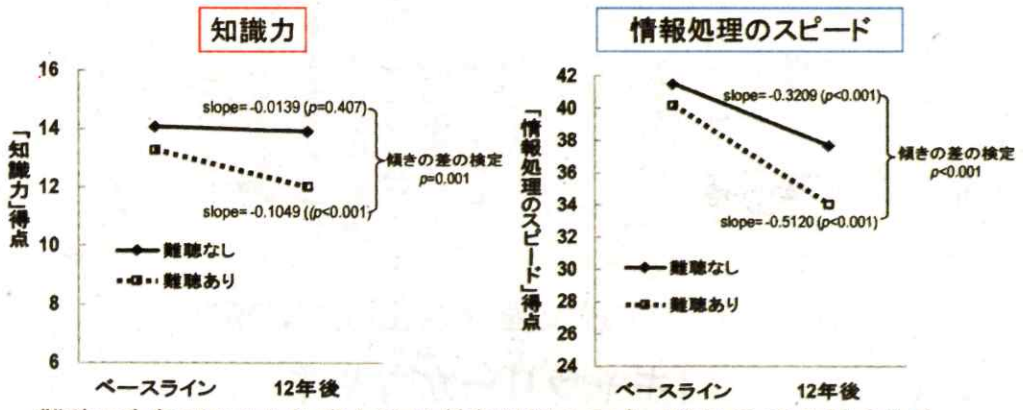
人生100年時代の健康管理

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。

㉗聴力が低下すると…



難聴の有無別にみた知識力（左）と情報処理のスピード（右）の12年間の変化

UchidaY他、FrontiersinAgingNeuroscience, 2016; 8：1－9の論文を紹介した国立長寿医療研究センターニュースNo.33「知的な能力と難聴の関係」から引用

当欄でこれまで、「ヒアリングフレイル」「加齢にともなう聴力低下」「聴力低下に気づくには」と紹介する中で、聴力低下があると、知らず知らずのうちに人との会話がおっくうになり、人と会うことを避けるようになり、社会性が損なわれ、フレイルになる可能性があると紹介しました。

難聴と認知症との関係も言われています。65歳以上の高齢者に認知症テストを行うと、難聴があって補聴器を使っている人は結果が悪くないのに比べて、難聴があっても補聴器を使っていない人では、明らかに結果が悪いという報告があります。難聴になると聞き取ることに多大のエネルギーを使い、内容を記憶しにくくなるともいわれています。

米国の国立老化研究所の12年間にわたる追跡研究でも、認知症を発症するリスクは、難聴が軽度で約2倍、中等度で約3倍、重度の場合は約5倍と報告されています。

わが国の国立長寿医療研究センターによる長期縦断疫学研究（NILS－LSA）でも、60歳以上（平均68・7歳）の1109人を対象として、聴力と知的能力を12年間にわたって追跡しています。

年を重ねても維持されやすいとされている「知識力」は、開始時の難聴（25㏈以上）の有無による差はわずかですが、難聴があると明らかに低下していきます（**図左**）。「情報処理のスピード」は、一般的に50歳代後半から低下しますが、難聴があると、より急速に低下していきます（**図右**）。

使わないでいると身体の機能が衰えていくように、知的能力も衰えていくことが知られています。難聴のため外界から入る情報が少なくなると、知的能力を使う機会が減り、より低下していくと推察されます。

聞こえにくいことに気付いたら、放置せず、きちんと医療機関にかかり、適切な対策をとり、認知機能を保つようにしましょう。

※次回は「聴力低下の原因と対策」です。

◆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

コロナ感染、最大限の注意を

8月もそろそろ終わり、間もなく2学期が始まりますが、新型コロナウイルスの感染拡大で、群馬県も緊急事態宣言が発出されました。7月中旬までは1週間に50人前後の感染者数でしたが、直近では1200人を超えてしまっています。この2、3週間で減少していかないと大変なことになりそうです。

最近は小さな子どもでも無症状のまま感染しているケースがあるようで、家庭内感染（親から子どもへ、また、子どもから親へ）が増えているようです。

ちょっとした接触でも感染する恐れがあるので、それぞれが外出を控え、人混みは避けるようにしましょう。

（23日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（8月9～15日）

はやってる病気は？

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	118	206	203	181
咽頭結膜熱	6	7	9	6
A群溶連菌咽頭炎	15	10	16	4
感染性胃腸炎	99	126	121	44
水痘	1	3	11	1
手足口病	3	2	1	0
伝染性紅斑	1	2	1	0
突発性発疹	19	21	11	15
ヘルパンギーナ	6	9	8	4
流行性耳下腺炎	2	4	6	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	4	3	6	4
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	1
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）	1	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

働きたい60歳以上に 10月、就業体験実施

県長寿社会づくり財団

これからも働き続けたい60歳以上の人に向けた「就業体験（職場見学）」が10月、桐生市内で行われる。県長寿社会づくり財団がシルバー人材センターでの就業を希望する人などを対象に募集する。

障子・網戸張り替えや屋内清掃作業などを行う就業体験は、同財団が厚生労働省群馬労働局の委託を受け行うもの。

実施は10月（土・日曜、祝日を除く）で、日時や体験先などの詳細は応募者と相談の上、決める。参加無料で定員は10人。対象は60歳以上でシルバー人材センターへの入会希望者や同センター会員で職種転換や就業を希望する人。締め切りは9月15日。なお新型コロナウイルスの感染拡大状況により、実施月の変更や中止となる場合がある。

問い合わせや申し込みは同財団（電027・255・6400）へ。

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。

恵愛堂病院　みどり市大間々町大間々504-6　☎0277-73-2211
中島歯科医院　桐生市琴平町11-11　☎0277-22-0008
足仲保育園　桐生市相生町1-621-2　☎0277-52-1620
認定こども園 ひかりこども園　桐生市東4丁目1-18　☎0277-44-3795
岸病院　桐生市相生町2丁目277　☎0277-54-8949㈹
GOOD LIFE GOOD TOOTH ISHII DENTAL CLINIC　歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。　栃木県足利市葉鹿町2-23-3　☎0284-62-0881　http://www.2-ishii.com/　2_ishii_dental
認定こども園 たかのす聖母保育園　桐生市川内町2丁目81-4　☎0277-65-9128
認定こども園 菱保育園　桐生市菱町3丁目1992　☎0277-45-0112
加藤鉄工株式会社　桐生市広沢町1丁目2835　☎52-1302㈹
ひまわり保育園　桐生市相生町3丁目683-1　☎0277-52-9109
認定こども園 桐生北こども園　桐生市東久方町1丁目1-36　☎0277-44-4915
関田内科クリニック　桐生市相生町5丁目284-21　☎0277-54-2511
市場にもAEDがあります　桐生地方卸売市場株式会社　みどり市笠懸町阿左美2761-1　TEL.0277-46-6282
JAにったみどり　みどり市笠懸町鹿235番地2　TEL.0277-30-8511　URL http://www.jagunma.net/nittamidori
桐生市　ビニールハウス建設・農業用資材卸販売　全農ぐんま指定　三髙産業株式会社　桐生市境野町7-1860　TEL.0277-43-7181㈹　FAX.0277-43-5380
北川内科クリニック　桐生市錦町2丁目12-2　☎0277-44-7706