人生100年時代の健康管理

㉘ 聴力低下の原因と対策

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。

これまで、3回にわたって「ヒアリングフレイル」について紹介しましたが、単ともに聴力が低下すると紹介しました。加齢となる老化現象でしょうか。

いわゆる加齢性難聴は両方の耳の聴力が少しずつ進行性に低下します。個人差が大きく、遺伝的な要因もありますが、最大の要因は騒音などの環境因子であり、さらに喫煙などの生活因子、糖尿病などの生活習慣病や薬の影響を受けるといわれています。

騒音が主な原因なら、静かな環境の住民の聴力はどうでしょうか。50年以上も前の調査ですが、アフリカの奥地スーダンのマバーン地方の原住民での報告があります(図)。祭りの太鼓、人の話し声、鳥の鳴き声以外の音がしないこの部落では、高齢まで聴力の低下はわずかです。対照の米国ウィスコンシン州の住民(白人)の聴力(右)と比べて、差は歴然としています。

アフリカの原住民と同じ環境に住むことはできませんが、騒音性難聴への予防対策は可能です。大きな音にさらされる時間を減らし、耳栓やイヤーマフなどの聴覚保護具により、リスクを減らすことはできます。職場管理により工場・建築現場などでの難聴対策はされていますが、問題となるのはスポーツイベント、パチンコ店、カラオケ、ライブ音楽、コンサートなどのレジャー騒音です。

さらに重要なのが、長時間・大音量でヘッドホンやイヤホンで音楽を聴く慢性音響性聴覚障害（「ヘッドホン難聴」や「イヤホン難聴」）です。WHO（世界保健機関）は、12～35歳の若者の半数近い11億人が難聴になる危険性が高いと2019年に報告しています。最近では、テレワークが原因のイヤホン難聴も増加しています。

大音量、騒音を避け、必要に応じて耳栓を使い、静かな所で耳を休ませるなど〝耳にやさしい生活〟を心掛けましょう。

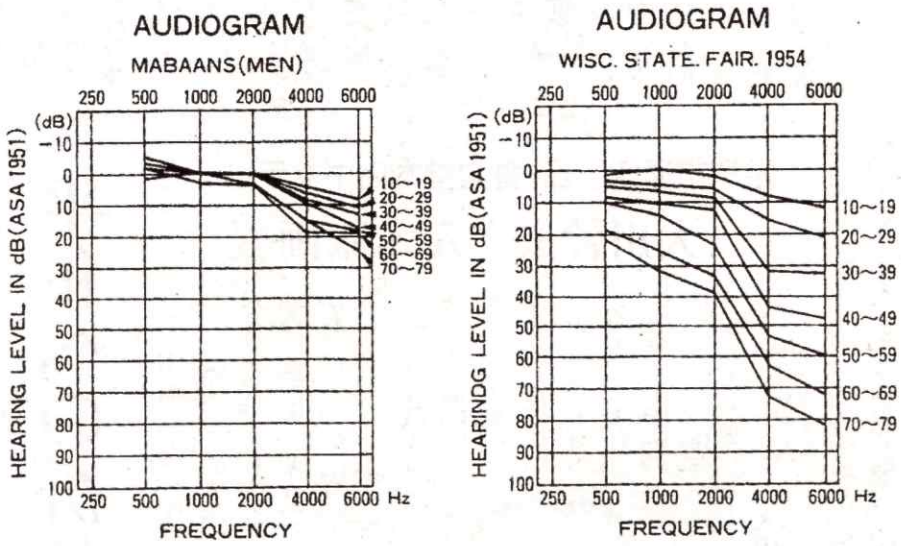
耳あかが過剰にたまっていたり、異物が入っていたり、鼓膜の奥にある中耳の炎症(中耳炎)、中耳と鼻腔(びくう)をつなぐ耳管の狭窄(きょうさく)などによる場合は、治療により聴力が回復します。

聞こえにくいと感じたら、放置せず、耳鼻科を受診して診てもらいましょう。補聴器が必要なこともありますが補聴器もずいぶんと進歩しており、聴力の改善によって生活の質が著しく改善し、フレイル、認知症を予防できる可能性があります。

※次回は「ちゃんと寝ていますか?」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。

スーダンのマバーン族(左)と米国ウィスコンシン州住民(右)の年齢別の聴力
横軸は音の周波数、縦軸は聴力(デシベルdB)で、グラフ右の数字は年齢



Rosen Sほか.Ann.Otolary.61；727–743,1962の図を引用した
阿瀬雄治ほか.Audiology Japan 34：271–279,1991の論文から引用

保健・福祉

夏かぜ、今年も発症少なく

間もなく9月。学校は2学期が始まりましたが、例年のようにはいかないようです。新型コロナウイルスの流行は収まらず、群馬県では20日から緊急事態宣言が続いています。28日には397人の陽性者が確認され、これまでで一番多い状況です。特に子どもたちに多くなってきており、家族感染やクラスターなども多くみられるようです。

はやってる病気は?

例年7、8月には夏かぜといわれる手足口病やヘルパンギーナなどが増えますが、今年は昨年に続き、ほとんど発生がみられませんでした。これからはインフルエンザへの対応も必要になってくるので、3密を避け、コロナワクチンの接種を受けて、早く日常を取り戻せるようにしたいです。子どもたちの運動会や遠足なども、安心して実施できるようになることを願います。（30日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（8月16～22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	206	203	181	148
咽頭結膜熱	7	9	6	9
A群溶連菌咽頭炎	10	16	4	14
感染性胃腸炎	126	121	44	80
水痘	3	11	1	10
手足口病	2	1	0	4
伝染性紅斑	2	1	0	0
突発性発疹	21	11	15	15
ヘルパンギーナ	9	8	4	4
流行性耳下腺炎	4	6	0	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	3	6	4	5
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	1	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。

アピタ足利店　足利市朝倉町245　☎0284-72-8811
コムファーストの専門店街　足利市朝倉町245　☎0284-71-2111
認定こども園 太子保育園　桐生市相生町5-456　☎0277-52-1034
認定こども園 だいゆう保育園　桐生市広沢町3丁目3601　☎0277-53-8313
ASKA あすかホール　桐生ひろさわ館　みどり大間々館　桐生あいおい館　仏壇と香りの あすか　全館共通電話 <24時間受付対応> 0120-0277-76
私たちは何よりも誠実を尽くします　セレモニーホール 板場　0120-440444　桐生市相生町1-628-10
お風呂でゆったり、サウナでスッキリ　幸の湯　平日大人600円　栃木県足利市総合運動公園東隣　☎0284-42-0030
優れた交通社会人の育成に努めます

KIRYU DRIVING SCHOOL　FOR SAFETY FOR HAPPINESS　㈱桐生自動車教習所　群馬県桐生市運町3-5-18（赤岩橋下）☎0277-47-5555 http://www.kiryujikyo.co.jp
もう一人の家族になりたい　株式会社マルサン　since1979　足利市今福町348　☎0284-22-0303　http://www.kkmarusan.jp　足利 マルサン 検索
AED 4ケ所設置　BOAT RACE 桐生　みどり市笠懸町阿左美2887　☎0277-76-2411