

## 聞こえを整え、毎日を「快適」に

-聞こえの快適さが、あなたの『日々の暮らし』を支えます。-

「聞き返すことが多くなった…」「テレビの音を大きくしないと聞こえにくくなった…」など。実はこれ、「年とともに聞こえにくくなること(加齢性難聴)」の始まりかもしれません。耳の聞こえにくさ(加齢性難聴)の原因は、耳の中にある音を察知する毛(有毛細胞)が、加齢により少なくなることによって起こります。有毛細胞は再生しないため、一度、難聴になると治らないのが特徴です。

一般的に40代から始まり、65歳を超えると聞こえにくさを感じる人が急激に増え、75歳以上では約半数の方が聞こえにくさを感じているとも言われています。

気になる方は、

### 【1】まずは耳のお医者さんへ

「年のせいだから…」とあきらめないで、まずは耳鼻咽喉科で「聞こえの健康診断」を受けましょう！聞こえにくさの原因を調べて、あなたに合った対策を見つけましょう。

### 【2】聞こえの「助っ人」を活用

聞こえを助ける「補聴器(ほちょうき)」という道具があります。補聴器は、専門の知識を持った人にあなたに合うように調整してもらうことが一番大切です。地域にある補聴器相談窓口で相談しましょう。

### 【3】40代からできる予防法

#### ①大音量でテレビや音楽を控える

長時間の大音量視聴は内耳に負担をかけます。音量は会話ができる程度に抑えましょう。

#### ②生活習慣病の管理と運動習慣

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、**内耳の血流を悪化させ、加齢性難聴のリスクを高める**可能性があります。これらの病気は、血管を傷つけ、内耳への血液供給を減少させることで、聴覚機能に悪影響を及ぼします。また、1日30分程度のウォーキングなどの有酸素運動は全身の血流の促進につながります。

#### ③禁煙

喫煙は内耳の血流を悪くします。専門医のアドバイスを受けたり、自分に合った方法で取り組みましょう。

#### ④聴力を守る食生活

- ◆ ビタミン B12(魚介類、肉類、卵、乳製品):神経系の健康維持に重要
- ◆ 葉酸(緑黄色野菜、豆類、レバー):細胞の再生と修復を促進
- ◆ マグネシウム(ナッツ類、種子類、全粒穀物):神経伝達機能をサポート
- ◆ ビタミン C(柑橘類、キウイ、ブロッコリー):抗酸化作用で内耳を保護
- ◆ オメガ3脂肪酸(青魚(サバ、イワシなど)、亜麻仁油):炎症を抑制し、内耳の健康を維持

