平成 27 年 5 月 24 日(日) 下野新聞掲載

国際医療福祉大学病院　健康教室

耳鼻咽喉科セミナー

～難聴・耳鳴りなんかこわくない！～

国際医療福祉大学病院（那須塩原市井口）は、県北地域の拠点病院として地域医療への貢献を目指しています。また、手術支援ロボットの導入、PET－CTや新型リニアックの稼動など、医療の質の向上にも取り組んでいます。同病院が力を注いでいる地域貢献活動の一つに「健康教室」（参加無料）があります。今回は、難聴や耳鳴りと認知機能のメカニズムについて分かりやすく解説した耳鼻咽喉科セミナー～難聴・耳鳴りなんかこわくない～の内容の一部を紹介します。

（企画・制作　下野新聞社営業局）

講演

〝聞こえる〟耳で人生有意義に

耳鼻咽喉科部長
国際医療福祉大学教授
中川（なかがわ） 雅文（まさふみ） 医師

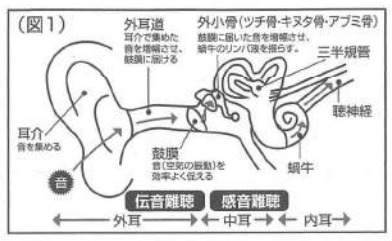
順天堂大学卒、医学博士。元順天堂大学耳鼻咽喉科客員准教授。日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医。日本耳鼻咽喉科学会補聴器相談医。日本臨床神経生理学会認定医（脳波）

若年層にも広がる難聴

難聴とは文字通り、音が聞こえづらくなる状態のことです。音は、耳介（じかい）で集められ、外耳道を通って鼓膜を振動させます。この振動は中耳でツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨を伝わり、カタツムリのような形をした蝸牛（かぎゅう）へと伝達します。そして蝸牛に伝えられた振動は、有毛細胞によって信号となり、聴神経に伝えられます。その信号が最終的に大脳に届き、音として聞こえるわけです。（図1）

蝸牛までの伝音を司る部分に障害が生じた状態が、「伝音難聴」。蝸牛から大脳に至る部分に障害が生じている状態が、「感音難聴」と言います。また、「伝音難聴」と「感音難聴」の両方の症状が見られる「混合難聴」もあります。

最近、メディアで話題になっている難聴には、老人性難聴、女児に多い難聴、20～30代の働く女性に多い難聴があります。



老人性難聴が増えているのは、単純に日本の人口動態が高齢化しているためであり、決して高齢者の方が難聴になりやすくなっているというわけではありません。年をとるとともに聞こえづらくなる大きな三つの原因は、「騒音」、「動脈硬化」、「会話の不足による脳の機能低下」と言われています。

女児の難聴は、小学校高学年で、親の期待が非常に強い場合が多いとされており、ほとんどはストレスによるものと認識されていますが、詳しい原因は不明です。20～30代の働く女性に多い難聴も原因はよくわかっていません。

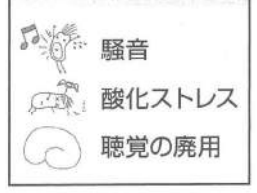
ドライヤーも「騒音」

どんな音が「騒音」になるかというと、例えば、携帯電話の通話時間の合計が1日1時間を超えたら難聴になるといわれています。イヤホンで音楽を聴くのも1日1時間が限度です。また、サイクロン掃除機を連続して1時間半かけていても同様です。さらに、ドライヤーにも注意が必要です。最近のドライヤーには1500Wでターボ機能付きなどもあり、耳元で使うわけですから騒音のひどい環境にいるのと変わりません。15分も使うと、耳に大きな影響があります。特にロングヘアーの女性は十分に髪を拭いてから使うと、短時間の使用ですみます。また、農作業でトラクターを使っている人は、耳栓や防音器具をしっかりと使ってください。

働く女性が難聴になりやすいのは、騒音が大きいからではないかと考えています。騒々しい職場が少なくない上に、家庭でも掃除機や食器洗い機などの騒音を出す家電が待っています。仕事と家事で頑張りすぎているということが働く女性が難聴になりやすくなることにつながるのではないでしょうか。

一方で、難聴の原因の一つである「動脈硬化」につながるのが「酸化ストレス」です。体内の余分な酸素が活性酸素となり、それが体の細胞を傷つけ、さまざまな病気の原因になります。これを防ぐためには積極的に体を動かすようにしてください。また、清涼飲料水の代わりに水やお茶を飲むことや、酸化ストレスを増加させる喫煙をやめることも重要です。（図2）

（図2）難聴になる原因



聴力の低下が脳の力の低下に？

一般的に加齢とともに聴力は落ちていきます。老人性難聴は、低い音より高い音のほうがより聞き取りにくくなる特徴があるため、高い音域の「さ行」、「は行」、「か行」などの区別があいまいになってきます。30歳まではささやくような声を聞くことができても、60歳をすぎるとそれが困難になり、70歳をすぎると「さ」、「ひ」、「し」の、音を聞き逃がしがちになってきます。

聴力が落ちてくる事に比例して、脳の力も徐々に落ちていきます。私たちは脳の中に蓄積した膨大な語彙（ごい）の引き出しから、必要に応じて言葉を取り出し、単語や文章として認知しています。しかし、聞こえが悪くなると、音による脳への刺激が減り、難聴を自覚するようになって約5年後には脳の力も低下しているようです。例えば、若い女性の会話を「うるさくてたまらない」と感じる方は、脳の働きが低下して言葉のイントネーションをうまく聞き取れなくなっている可能性があります。

また最近、「おやじギャグ」「ダジャレ」が増えたと言われる方も要注意です。人は聞き取れなかった音があると、記憶の中から似た言葉を探して補う性質があるので、同じ音の言葉や母音が同じ言葉などの造語である「ダジャレ」で乗り切ろうとしているからかもしれないからです。

不安が生む「耳鳴り」

難聴と共に発生することが多い症状に「耳鳴り」があります。人間は生まれた時から常に自分の生体音である心臓や血流の音を意識下で聞いていますが、不調になるとこうした音を無視できなくなります。この状態が耳鳴りです。難聴などで聞き取りが悪くなっていることへの不安が最大の原因とされています。

このほか、女性の場合、女性ホルモンが急激に減る45～55歳の時期に耳鳴りを強く感じることがあります。これは更年期障害に適切に対応することでケアできます。また、神経過敏、うつ、睡眠障害が原因となるケース、血圧や不整脈の薬、抗がん剤などの副作用で起きるケースもあります。（図3）

（図3）難聴以外の耳鳴りを引き起こす原因

- 性ホルモンのバランス障害
- 睡眠障害、不安、抗うつ
- 薬の副作用

私たちは知っている言葉にしか反応しません。しかし、いくら頭の中に知っている言葉がたくさんあっても耳から正しく伝わらなければ相手の言葉やニュアンスはわかりませんし、脳の力が衰えてしまっても同様です。そういう意味で「音は脳の栄養」といえるわけです。

眼鏡をかける方が少なかった時代は、眼鏡をかけることに抵抗があったかもしれませんが、今や眼鏡を恥ずかしがってかけている方はいません。補聴器も同じです。今の補聴器には外側の色が髪の毛の色に合わせて着せ替えできるタイプもありますし、補聴器にカラフルなデコレーションをして使っている女子高校生もいます。

これから眼鏡と同じように補聴器をつけていてもだれも違和感を持たない時代が来ると思います。何度も相手に聞き返して貴重な時間を無駄にするよりも、1回で聞き取れる喜びを感じることで人生はずっと有意義になると思います。

当院には耳鼻咽喉科専門外来として、「補聴器外来」と「耳鳴外来」がございますので、今回の話を聞いて気になった方にはぜひ受診をおすすめいたします。

参加者からの質問コーナー

中川医師の講演後、質問コーナーが設けられました。

お勧めできないイヤホン

Q 耳鳴りとめまいはどういう関係ですか？

A 中耳により近いところの血管の障害がある場合に、めまいと難聴が同時に起こります。同時に起こるのはより重症です。

Q イヤホンで音楽を聴くのは耳に悪いのでしょうか。

A よくありません。イヤホンはヘッドホンと違って、両方の耳に付けても外部の音が聞こえてしまいます。周囲の音が聞こえないほど音ボリュームを上げて聴いていると、1時間で難聴になります。ですから、イヤホンはそうした耳への特段の配慮がなされているもの以外は、お勧めできません。音楽を聴くのなら、できるかぎりヘッドホンにしてください。

Q 有毛細胞は生き返るのでしょうか。

A 実は、有毛細胞は48時間ごとに生え替わっています。ただし、運動や食習慣が悪ければ、死んだあとに生き返ることはありません。ですから、ウォーキングすること、余分な糖質、脂質をとらないことなどを心がけてください。そうした生活を送っている75歳以上の高齢者には、20代より耳がいい人が7％もいるという調査結果が出ています。但し、注意しなければいけない点として、有毛細胞が生き返ったとしても、有毛細胞を支える働きをしている「支持細胞」がやせてしまうといけません。こちらの対策としても、栄養バランスの良い食事をとることが重要です。

理学療法士によるワンポイントアドバイス『正しいウォーキングのやり方』

ステップ運動で認知症予防

同院の安部泰広・理学療法士が「正しいウォーキングのやり方」をテーマに解説しました。まず、「フォームが重要」として、①背筋を伸ばす②おなかを少しへこませるようにする③腕は後ろに大きく振る④踏み出し脚はかかとから着く⑤蹴りだしのかかとをしっかり引き上げる―などと説明。また、認知症予防を目的とした運動「コグニサイズ」を紹介し、右横、左横にステップを踏む「ステップ運動」などを実演しました。

理学療法士
安部（あべ） 泰広（やすひろ）氏