

耳がよく聞こえないと 認知症になりやすいの？

Q 耳の遠い人は認知症になりやすいのですか。

A 近年の研究でそのリスクが
高いことが示されました。

難聴 聴が認知症につながることは、近年まであまり注目されていませんでした。しかし、2020年にイギリスで発表された論文によると、認知症のさまざまなリスクが科学的に解明される中で、最も危険度が高かったのが難聴でした。 **中年期（45〜65歳）に難聴になった人は、ならなかった人と比べて認知症になるリスクが1・9倍に上がる**ことが示されたのです。

難聴が認知症のリスクを高める理由は、耳が聞こえづらいためにコミュニケーションがうまくできず、社会参加の機会が



うらかみかつや
指導 浦上克哉
鳥取大学医学部
認知症予防学講座・教授、
日本認知症予防学会理事長

減ることが一因と思われる。例えば、何度も聞き返すことが心苦しくて、おしゃべりの輪に加わることをためらってしまうなどです。また、音声情報が減り、脳への刺激が低下することも影響していると考えられます。

認知症予防の3本柱は、「運動」「知的活動」「コミュニケーション」です。これらを積極的に実践するために、耳の健康を守ることが大切です。

聴 力は自然な老化現象として低下しますが、ヘッドホンやイヤホンで大音量の音楽を長時間聴いたり、騒音の多い環境に長くいたりすると、音を伝える細胞が壊れ、若くても難

聴になります。小さな電子音や早口での会話などが聞き取りにくくなっていたら、放置せずに耳鼻科を受診しましょう。初期段階であれば、音量を下げる、静かな場所で耳を休ませるなど、耳への負担を減らしたり、聴力を回復する訓練をすることで症状を改善できます。

回復が難しい場合は、医師に相談の上、早めに補聴器の導入を検討してください。近年は、補聴器の機能や見た目も良くなっています。購入時には専門知識・技術を持ったスタッフがいる販売店で自分の状態に合うよう調整してもらい、定期的なメンテナンスも忘れないようにしましょう。

難聴にならないための心がけ

- ヘッドホンやイヤホンで大音量の音楽を長時間聴かない。
- テレビや音楽のボリュームを抑える。
- 騒音がある場所では防音具を着けるか、長時間の滞在を避ける。
- 静かな場所で耳を休ませることを習慣化する。
- 難聴の自覚がなくても、定期的に聴力検査を受ける。
- 聞こえにくくなったと感じたら、すぐに耳鼻科にかかる。
- 補聴器が必要な場合は、なるべく早く導入する。

もしも中年期（45〜65歳）に難聴になる人がいなかったら、**認知症になる人を8%減らすことができる**と推計されています。