

難聴が“認知負荷”を生じる

ヒトが耳から情報を得ると、まず脳の前頭葉にある**ワーキングメモリ(作業領域)**に短期記憶された後に、すでにある長期記憶と統合されて情報が保存されます。

ワーキングメモリは、スマートフォンのRAMメモリに相当するもので、ストレージと比べて小容量です。一度に平均7つの物事しか短期記憶できないそうです(マジカルナンバー7)。だから複雑な内容は覚えきれないのでメモをとります。

難聴があると、聞き取ろうと無理して“**認知負荷**”がかかるため、ワーキングメモリの容量が減って短期記憶力が低下すると言われていています。単に、人との会話が減り、テレビの音声が聞こえにくくなって、情報から遮断されるだけではないのです。

健康 ♪ 外来 ニュース

難聴を放置すると認知症になる？

聴力検査で1,000Hzの低い音ならびに4,000Hzの高い音が聞き取れる最低の音量(音の大きさ)を測定して、30~40dB以上の音量がないと聞き取れない状態が難聴です。聴力は30歳台から衰えはじめ、65~74歳の3人に1人、75歳以上の約半数、日本全体で1,000万人以上が難聴で悩んでいます。

障害部位から難聴は、**伝音性**(外耳道→鼓膜→中耳[3個の耳小骨が振動を増幅する])と**感音性**(内耳[振動を蝸牛リンパ液の振動で電気信号に変える]→蝸牛神経→脳)に分類されます。**加齢による難聴**は感音性難聴で、高音域(4,000Hz)から始まって、やがて日常会話レベルの低音域(1,000Hz)も聞こえにくくなります。頭蓋骨を伝わる自分の声も内耳でうまく感じとれないので、はた迷惑な大声で話しがちです。

なお、難聴でも急に発症する**突発性難聴**(片方の耳の難聴)や**メニエール病**(めまい、耳鳴、嘔気を伴う難聴)は早く治療しないと回復が遅れる病気です。すぐに受診しましょう！

2017年Lancet国際委員会が、**認知症の原因**のなかに九つの予防可能なリスク要因があり、これらを防止できれば認知症の約35%が減らせると発表しました。35%の要因の内訳は、トップが①難聴で9.1%、以下②低教育水準7.5%、③喫煙5.5%、④抑うつ4.5%、⑤運動不足2.6%、⑥社会的孤立2.3%、⑦高血圧2%、⑧糖尿病1.2%、⑨肥満0.8%と続きます。

難聴と診断されたら、早めに補聴器を使い始めて、生活水準を保ち認知症を防ぎましょう！

補聴器は耳に合わせて常に調整し、電池代はケチらない！

音を大きくするだけの集音器と違って、補聴器は数か月間かけて耳の聞こえ方に合わせて調整(フィッティング)しながら使う医療機器です。イヤピースと耳の穴がぴったり合わないとピーピー音(ハウリング現象)が出ます。電池寿命は耳あな型で約1週間、耳かけ型で約2~3週間。ポケット型(普通電池使用)はかさ張るがハウリングがなく、安価で使いやすいと好む方もいます。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康 ♪ 外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当：中嶋