

「魚」？「高菜」？ コロナ禍でのお耳の健康にご注意！

コロナ禍でマスク生活が長くなっていますが、マスク同士の会話で聞き取りにくさを感じておられないでしょうか？話し相手がマスクをしていることで口元が見えないために会話内容の予想がつきにくく、またマスクやアクリル板により、聞こえる声の大きさが13デシベルほど下がると言われています。そもそも、人間の聴力は20歳でピークを迎え、個人差はありますが一般的には40代から加齢性難聴が始まると言われています。

●加齢性難聴になると・・・難聴のサインをいくつかご紹介します

◆**高い音・小さい音**が聞こえにくくなり、以下の単語の聞き分けが難しくなる。



魚



高菜



1時



7時



◆家族からテレビの音がうるさいと言われる

◆声が大きいいと言われる

◆体温計や電子レンジの音に気づきにくい

◆後ろから話しかけられても気づかない

また、難聴は認知機能に大きな影響を与えます！

難聴になると、人との会話が億劫に感じ、徐々に外出が減り、引きこもりがちに・・・。

→脳への刺激が減り、認知機能が低下する

といわれています。

さらに、アメリカの研究では、難聴の人は、

健聴な人に比べて認知症発症リスクが

2倍～5倍上がるという報告があります。

認知症の発症リスク

2倍

3倍

5倍

軽度難聴

小さい声が聞き取りにくい

中等度難聴

大きめ声でないと聞けない

高度難聴

耳元で大きい声でないと聞けない

難聴のサインにいくつか当てはまる方や、最近聞き間違いが多くなったと感じる方は、かかりつけ医や耳鼻科にご相談ください。お耳の健康から認知機能低下を予防しましょう！

引用：みんなで知ろう認知症と難聴、Compared with normal hearing, increased risk of dementia” Lin et al.(2011)