

耳が聞こえにくい

40代から老化現象としての難聴も 大音量での音楽鑑賞にも注意を



「老化現象としての難聴が始まるのは、早い人で40代から」と笠井耳鼻咽喉科クリニック院長・笠井創さん。8000Hzといった高音域の聴力から落ちていきますが、この段階では日常会話に支障はありません。補聴器を必要とするほどの「老人性難聴」になるのは、一般的に50代後半から60代。「年齢のわりに聴力の落ちが激しい場合は、遺伝の可能性も」（笠井さん）。老人性難聴は治療したり、進行を遅らせたりすることができないのが現状です。

子どもの頃に患った急性中耳炎をきちんと治さないとそのまま放置した人には、老化現象とは別に、難聴を引き起こすリスクが。「慢性中耳炎」あるいは鼓膜の奥に分泌物が溜まる「滲出性中耳炎」になると、鼓膜自体の振動が悪化。ただし、こちらは老人性難聴とは違い、手術を受ければ聴力は回復します。

また、「最近では『急性音響性難聴』が急増していることが、アメリカを中心に話題になっています」（笠井さん）。ヘッドフォンで大音量の音楽を数時間

- 10年前と比べて両耳とも聞こえにくくなった気がする
→加齢による「老人性難聴」の初期と考えられます。ただし、特に気になるようなら耳鼻咽喉科で聴力検査を受けましょう。
- 突然、左右どちらかの耳が聞こえにくくなった。同時に耳鳴り、めまいもする
→「突発性難聴」の可能性があります。至急、耳鼻咽喉科へ。
- 急性中耳炎の治療を途中で放置したことがある
→「滲出性中耳炎」あるいは「慢性中耳炎」かもしれません。耳鼻咽喉科を受診。
- 通勤中などにいつもヘッドフォンで音楽を聞いている
→「急性音響性難聴」の恐れがあります。すぐに音楽を聞くのを中止し、耳鼻咽喉科へ。
- 近くにいる人が掛ける声にも気付かないことがあり、めまいや頭痛を伴う
→「脳梗塞」や「脳出血」など脳血管障害の疑いがあります。すぐに脳神経外科へ。

Self Care

「難聴」を予防、
緩和するためのセルフケア

ストレスを溜めない

規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとる

ヘッドフォンで音楽を聞く場合は、音量を控えめに

めまい・耳鳴り同様、難聴もはっきりとした原因が分からず発症するケースが多い。異変に気付いたら、早めに耳鼻咽喉科を訪れるのが先決。



仕事や家庭で感じたストレスはなるべく溜めないように心がけ、上手な解消の仕方を見つけて。適度な運動を習慣にして、たばこ・酒は控えめに。

40代・50代は、耳に関係する特定疾患「突発性難聴」や「メニエール病」が最も起こりやすい年代

以上、聞き続けることが原因。「音量は日常会話より少し大きいぐらいのレベルに抑え、長時間の視聴は避けて。それほど大きな音でなくても、内耳には相当なストレスなんです」。

一方、40代、50代は、難病と考えられている、耳に関する特定疾患が突然起こる可能性が高い年代。その代表格が「突発性難聴」です。ある日突然、片耳だけ聞こえにくく感じたら、できれば1週間以内、遅くとも2週間以内に耳鼻咽喉科へ。「症状が軽いと自然に治ることも多いのですが、2週間を超えると、完治する可能性が極端に

低くなってしまいます」（笠井さん）。耳鳴り以外には痛さもないため、意外と自分では気付きにくいのですが、チェック方法は簡単。耳元で指先をこする音が聞こえるようなら大丈夫です。

また、突発性難聴ほど緊急を要しませんが、一度発症したら何度も繰り返すのが「メニエール病」。リンパ液が増えて、内耳にむくみを生じます。難聴、耳鳴りと共に、回転性のめまいが半日から1日続くのが特徴。「難聴や耳鳴りが気になったら、自己判断で放っておかず、耳鼻咽喉科で聴力検査を受けください」（笠井さん）。