

ACT 通信

2024年2月22日発行

難聴のはなし

耳はコミュニケーションを取る大切な器官！

編集発行 有限会社アクトインターナショナル

〒980-0021 宮城県仙台市青葉区中央 4-7-25

ライオンズマンション中央 309号

TEL : 022-266-6865

耳の役割と仕組み！

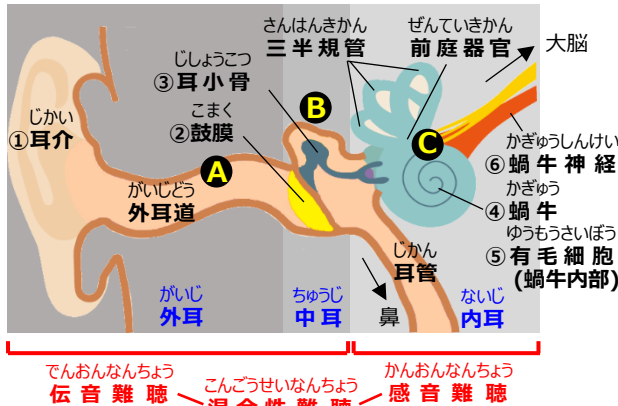
私たちにとって耳は、音を伝えたり聞き分けたり、人とのコミュニケーションを取ったり、危険を察知するための重要な器官です。また、身体のバランスを取る重要な役割も担っています。

音はどのようにして聞こえるのか？

耳の構造は外耳、中耳、内耳の3つの部分から成り立っています。音は外耳、中耳、内耳、蝸牛神経、大脳が連携することによって聞こえるのです。

- 外耳…音を集めて鼓膜まで伝える
- 中耳…外耳からの音を増幅させる
- 内耳…音の振動を電気信号に変換して大脳に伝える

〈音が聞こえる仕組み〉図1



- ① 耳介…空気の振動を集める
- ② 鼓膜…空気の振動をキャッチ
- ③ 耳小骨…振動を増幅する
- ④ 蝸牛…蝸牛の中のリンパ液が振動
- ⑤ 有毛細胞…リンパ液の振動により刺激を受け、その刺激を電気信号に変える
- ⑥ 蝸牛神経…電気信号を大脳に伝える

耳は身体のバランスも担っている

耳の奥の内耳にある三半規管と前庭器官は身体のバランスを担っています。三半規管は前後左右など

身体の回転を感知し、前庭器官は身体の傾きを感知します。この情報が脳に伝わり、脳から身体へ信号を出すことで身体のバランスをとっています。

その症状、「難聴」では？

音や言葉が聞き取りにくい、会話の途中で何度も聞き返してしまう、風邪をひいたら耳の調子が悪くなったという症状はありませんか？

難聴の種類と原因

難聴の種類は障害が起こる場所によって3つに分類されます。

① 伝音難聴：外耳、中耳が原因

外耳炎（図1のA参照）

おもに耳掃除など耳をいじり過ぎることによって外耳道が傷つき、細菌や真菌に感染して炎症を起こします。かゆみや痛みを伴い、悪化すると外耳道が腫れて音が聞こえづらくなります。

急性中耳炎（図1のB参照）

ウイルスや細菌の感染で起こります。どの年齢でも発症しますが、とくに耳管などの構造がまだ未成熟な乳幼児に多くみられます。風邪などのウイルスや細菌が、のどや鼻から耳管を通じて中耳に入り込み炎症が生じます。痛みや発熱を伴い、膿が溜まるため聞こえづらくなる場合があります。

慢性中耳炎（図1のB参照）

急性中耳炎や耳管のつまりなどで開いた鼓膜の穴がふさがらない病気です。風邪などの感染症にかかったり、入浴や水泳などで穴から中耳

に水が入った後に炎症が悪化することがあり、中耳から膿が出てきます。感染が長引くと耳小骨の一部が破壊され難聴が出現します。

滲出性中耳炎（図1のB参照）

急性中耳炎が完治していなかったり、扁桃腺の肥大や副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎などによって耳管がふさがったりすることで、中耳の圧力が低くなり滲出液が溜まります。耳が詰まっている感じがして聞こえづらくなります。

② 感音難聴：内耳、蝸牛神経、脳が原因

ヘッドホン難聴（図1のC参照）

ヘッドホンやイヤホンを使い大きな音を聞くことで、蝸牛の中にある有毛細胞（音の振動を電気信号に変える役割）の破損が進んでしまうことで起こります。ゆっくり進行するので初期には自覚症状がなく、徐々に聞こえが悪くなります。有毛細胞は一度壊れてしまうと再生することはありません。ヘッドホンをなるべく使用しない、使用する場合はできるだけ音量を低くして1週間に40時間までの使用を目安に、1時間に10分程度の休憩を入れることが予防となります。



加齢性難聴（図1のC参照）

加齢によって聴力が衰えてしまう難聴で、誰にでも起こりうる難聴です。加齢によって蝸牛の中

にある有毛細胞が減少することで起こります。

加齢性難聴の特徴

●症状に気づかない

加齢性難聴は徐々に進行するため、本人に自覚がなく気づかないことがある。

●高い音が聞こえにくくなる

高い周波数の音、例えばお風呂の沸いた電子音、体温計や電化製品の電子音、電話の呼び出し音などがあげられる。

●ちょっとした言葉の違いが聞き取りづらくなる

似た音の判別がしにくく、特に高音域にあるカ行・サ行・タ行の子音が聞こえにくい。
・「カトウ(加藤)さん」と「サトウ(佐藤)さん」
・「イチ(一)」と「シチ(七)」
・「エホン(絵本)」と「テホン(手本)」

●言葉の聞き取りが困難になる

音がこもったり、割れたりする。また、早口の声がかかりにくくなり、聞き取りが困難になる。

●小さい音が聞こえにくい、大きな音はうるさい

小さい音は聞こえにくいのですが、大きな音は響いて聞こえてしまうためうるさく感じる。

③ 混合性難聴：伝音難聴と感音難聴の両方を含み、激しい頭部外傷、慢性感染症等が原因

難聴とコミュニケーション

高齢者の多くは、軽度の難聴であっても話を理解することが難しくなります。そのため、正確な言葉を聞き取れず会話がうまくいけなくなると、自信をなくして人との交流を避けるようになり、社会的孤立や非活動的な生活につながる可能性があります。また、聞き取れない事で認知症を疑われストレスをかかえる方もいますので早めの対策が必要です。

難聴の程度	聞こえ方
軽度 (25 ~ 39 dB)	小さな声や騒音下で聞き間違いがある
中等度 (40 ~ 69 dB)	普通の会話で聞き取りづらさがある
高度 (70 ~ 89 dB)	大きい声か補聴器を用いないと聞こえない
重度 (90 dB以上)	補聴器を用いても聞き取れないことが多い

耳に関する素朴な疑問？

耳垢って何なの？

耳の中の古くなった皮膚のはがれ落ち、外耳道から出た汗や皮脂などの分泌物や外から入ったホコリなどと混ざった物が耳垢になります。耳垢はカサカサした物と湿った物の2つのタイプがあり、どちらのタイプになるかは遺伝子によって決められています。

●乾性耳垢・・・白色から黄色の乾

燥してカサカサした耳垢。日本人の約70%~80%がこのタイプ。

●湿性耳垢・・・黄色から茶褐色の

水分や脂分を多く含むベトベトした耳垢。日本人の約20%~30%がこのタイプ。



耳掃除の頻度とやり方は？

わたしたちの耳には自浄作用があり、耳垢を外側へ送り出す機能が備わっています。なので、耳掃除は月に1~2回、出てきた耳垢を綿棒などでそっと拭きとる程度で十分です。耳掃除のしすぎは外耳道の皮膚を傷つけてしまい外耳炎のリスクを高めます。また、拭きとるのは入口から1cm程度の深さまでにしてください。奥まで入れてしまうと出てこようとしている耳垢を押し込んでしまい、かえって耳垢が溜まりやすくなってしまいます。

耳の自浄作用が低下している高齢者や耳の構造が未成熟な子どもは、耳垢が溜まりやすく掃除も難しいので、定期的な耳鼻科での耳掃除をお勧めします。また、湿性耳垢の人でも自分で取るのは難しいので耳鼻科で耳掃除をしてもらうのが良いでしょう。小児は1~3ヶ月に1回、成人は3~6ヶ月に1回が目安です。耳掃除だけの受診でも問題は保険適用となっています。

加齢性難聴のスクリーニング

聴力に問題があるため、

1. 家族との会話にいらだちを感じますか？
2. ささやき声が聞き取りづらいですか？
3. ハンディキャップを感じますか？
4. 知人宅を訪ねた時、困りますか？
5. 地域の行事に参加したくても参加できないことがありますか？
6. 家族と口論になりますか？
7. テレビやラジオが聞き取りにくいですか？
8. 私生活や社会生活に支障がありますか？
9. 親類や友人とレストランにいる時、会話が聞き取れず困りますか？



「いいえ」0点 「時々」2点 「はい」4点
10点を超えたら難聴を疑ってみて下さい。

子供の難聴は？

先天性難聴(生まれつきの難聴)の子どもの68%は遺伝子が関係していると言われています。無症状であってもその可能性がある場合は生後1ヶ月以内に聴覚のスクリーニング検査を受けることが推奨されています。言語の発達が妨げられる前に難聴を発見し治療することが望ましいです。また、耳の病気がかかった時にも難聴が生じていないか注意しましょう。

0~3 歳児

- ・名前を呼んでも反応がなく、大きな音にも驚かない。
- ・6ヶ月を過ぎても、音や声に反応しない。
- ・9ヶ月を過ぎても、喋らない。
- ・何かを伝えようとする時、身振り手振りで伝えようとして喋らない。



3 歳児以降

- ・話しを何度も聞き返してくる。
- ・単語を話さず、言葉に遅れがある。
- ・極端に大きい声、小さい声を発する。
- ・テレビの音が高音量になっている。



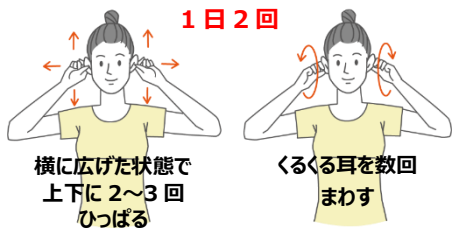
このような症状がある場合は耳鼻科を受診することをお勧めします。

寒暖差で耳が聞こえにくいのはなぜ？

寒い時期は、難聴が悪化しやすい時期の一つです。寒さで血管が収縮することによる「血流の悪化」が原因です。耳には音を感じる細胞がたくさん集まっていますが、血流悪化により酸素や栄養が十分に受け取れないと耳の機能が低下し、聴力に影響します。暖かくして血流を改善する工夫をしましょう。

耳の血行を良くして「聞こえ」を改善！

内耳にある蝸牛の中には約15,000本の微細な柔毛である有毛細胞があります。この有毛細胞が音の刺激になびいて電気信号を脳に伝えることで、私たちは音声を認識しています。この有毛細胞、残念なことに加齢により減少するため年齢とともに聞こえにくくなってしまいます。そこで、耳の体操で血行を促進し、細胞に栄養と酸素を送って有毛細胞の減少を少しでも抑え「聞こえ」を改善しましょう！



気圧と耳の関係って何？

「気圧の変化で体調が崩れがち」と感じている方はいらっしゃいませんか？それ、実は耳の中の内耳に関係しています。内耳には気圧の変化などを感じ取るセンサーの役割があり、そのセンサーが急激な気圧の変化に反応して自律神経のバランスが崩れやすくなってしまいます。近年、異常気象による爆弾低気圧や台風、大雨の増加など気圧の変化が大きくなることが多く、その影響で天気を痛を感じる方も増加しています。もともと難聴がある方は耳の機能が低下しているため、より気圧の影響を受けやすいようです。



決まってめまいや耳鳴りを感じる方は予兆を感じた段階で予めお薬を服用しておくことも効果的です。急な気象の変化に備え、おまもり代わりに抗めまい薬を携帯するのも良いでしょう。

ニワナで血流改善

SOD 様食品「ニワナ」は、増えすぎた活性酸素を取り除く作用をもつ酵素「SOD」と同じような働きをする健康食品です。血管に付着した過酸化脂質を取り除き血流を良くします。



3g×90包
税込価格 14,580