

加齢と難聴

第一耳鼻咽喉科部長 藤田 和寿

わが国は世界に先駆けて超高齢社会に突入しています。それとともに認知症の増加も問題となっています。最近、難聴が認知機能低下のリスクの一つであることが明らかにされ、加齢による難聴(加齢性難聴)が話題に上ることが多くなりました。

加齢とともに難聴が出現し、徐々に悪化することはよく知られていることと思います。加齢による身体機能の低下はあらゆる臓器で起こります。環境要因の蓄積の影響もありますが、かなりの部分は遺伝子レベルであらかじめセットされていると考えられます。

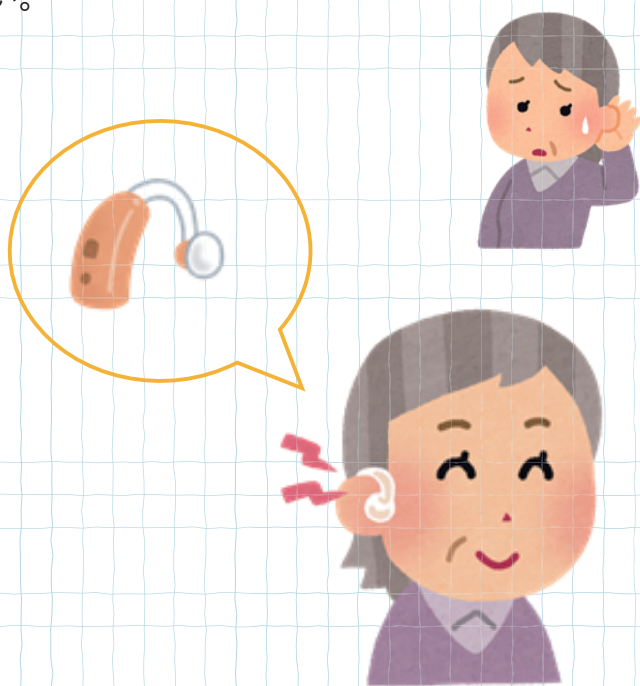
音は空気の振動が耳に入って、鼓膜を振動させて、鼓膜の振動がその奥の内耳に伝わって内耳で電気信号に変換され、神経を伝わって脳に入り、音あるいは言語として認識されます。

加齢による難聴は内耳から脳にかけての変化で起こります。その特徴は、両側の難聴が徐々に(年単位)、左右同程度に、高音部から低下してくるものです。ですから、一側が急にあるいは徐々に難聴になった場合や両側が急に難聴になった場合は、別の病気を考えなくてはなりません。このような場合は、すぐに耳鼻科を受診する必要があります。また、高音部から低下してきますので、子音の聞き取りが悪くなり、聞き間違いが多くなるとともに、神経細胞の減少により言語としての聞き取りも悪くなります。ですから、加齢性難聴のもう一つの特徴として、音は聞こえるのに、言葉の聞き取りが悪くなるという点があげられます。

加齢性難聴の予防は、一般的なアンチエイジングのための適度な運動とバランスの良い食事などとともに、特に聴力に関しては、大きな音を聞かないようにすることが必要です。

近年、難聴が認知機能低下と関連していることが明らかになりました。そのメカニズムについてはいくつかの仮説があり、はっきりとはしていませんが、補聴器により難聴を改善し、認知症を予防できたという報告もあります。もちろん、一部には補聴器の使用でも認知症が進行することもありますので、すべての難聴を有する認知症患者に補聴器が有用とは限りません。

認知機能低下との関連も踏まえて、加齢性難聴で不便を感じたら、補聴器の購入を検討してください。その際には必ず耳鼻科を受診されて正しく診断をされたうえで、補聴器専門店を紹介してもらってください。



ビタミンCのお話

栄養課

暖かい日差しが気持ち良い春ですが、職場や学校など環境が新しくなる事でなにかとストレスを感じやすい季節でもあります。栄養素の中でビタミンCはストレスや疲労を和らげる効果があります。ビタミンCには抗酸化作用があり、ストレスを受けることで生まれた体内の活性酸素を取り除く働きをしてくれます。

🍋 簡単ビタミンCレシピ 🍋



『ブロッコリーのレモンマリネ』

材料

[2人分]

- ブロッコリー・・・120g
- レモン・・・1/4個
- ★レモン果汁・・・大さじ1
- ★オリーブオイル・・・大さじ1
- ★塩こしょう・・・少々
- ★酢・・・大さじ1
- ★砂糖・・・小さじ2

栄養成分

[1人分]

エネルギー：98kcal たんぱく質：2.8g
脂質：6.4g
塩分：0.4g ビタミンC：90mg

作り方

1. ブロッコリーを食べやすい大きさに、レモンは薄く切る。
2. ★の材料を混ぜ合わせておく。
3. ブロッコリーは耐熱容器にいれラップをし、2分程度レンジにかけやわらかくする。
4. 2と3とカットしたレモンを混ぜ合わせ、冷やしたら完成。

豆知識

ビタミンCは水に溶けやすいので、茹ですずにレンジで加熱や、汁ごと飲むようなスープなどの調理方法がおすすめ♪
茹でたり、水で洗う時間はできるだけ少なくしましょう！

ビタミンCを多く含む食材

柿/中1個	140mg
ぼんかん/1個	110mg
菜の花/小鉢1皿	97mg
いちご/小8～10個	93mg
ブロッコリー/小鉢1皿	84mg



【外来 立体駐車場エレベーター完成!!】

患者さんには、工事期間中、また、階段でのご不便をおかけしてまいりましたが、この度立体駐車場エレベーターが下記のとおり使用開始となります。

記

使用開始日：平成30年5月11日(金) 8:30～

