

『さくら通信』 第188号 (2021年6月)

(逗子診療所からのお知らせ)

住所：逗子市逗子4-1-7-101 電話：046(872)3530 発行責任者：内田 学
《ホームページアドレス URL <http://www.zushi-clinic.jp/>》

新しく来られた

先生の紹介

4月1日より新年度が始まり新しく来られた先生の紹介をしていきたいと思えます。

毎週木曜日午後の診療を担当して頂く先生は、東谷佳奈医師、市大のリウマチ・膠原病内科より来ていただいています。横浜市立大学出身で趣味は美味しいお店をめぐることに、音楽ではフルート、スポーツではキックボクシングだそうです。先生からひと言「皆様に寄り添える医療を提供できるように心がけたいと考えています。」よろしくお願ひ致します。

順次新しく来られた先生等を紹介していきますのでお楽しみに。

難聴と

認知症

70歳を超えると約半数の人が難聴になると言われています。日本は、超高齢化社会ですので、加齢による難聴患者が約1千万人いると推計されます。なんと国民10人に1人は加齢性難聴なのです。「そんなにいるの?」と思うかもしれませんが、難聴は傍目には分りづらいですし、難聴になると人と会うのがおつくうになつて引きこもつてしまう場合も多くあります。社会的に目立たない為に見過ごされがちな存在になつているように思います。難聴によつてコミュニケーションがうまくいかなくなると、家族や社会から孤立して、生活の質や生きる意欲まで低下してしまいます。認知症の

約8割は難聴の放置が背景にあるとも言われ、とても深刻な問題なのです。

〈原因は動脈硬化〉

加齢性難聴は、動脈硬化による血流の障害が背景にあると考えます。中性脂肪が高いと耳鳴りが起きやすいというデータは20年前からあります。また、コレステロールが高いと、めまいやふらつきが起こりやすいという事も明らかです。中性脂肪を下げると6割以上の方の耳鳴りは軽くなる事から、耳の働きと血流が関連している事が分かってきたのです。音は耳介で集められて外耳道を通り、鼓膜からツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨を伝わりながら増幅されます。高い音を感じる細胞は常にリンパ液の振動にさらされて劣化しやすく、また血流から見ても末端にあるため、加齢によつて動きが鈍くなりやすいのです。

聴覚細胞に通っている血管はとても細いので、加齢による動脈硬化などで血流が悪くなると、たちまち耳の働きに影響してしまいます。早い人では30〜40歳代から、高い音から聴き取りづらくなることがよく知られています。

〈予防とセルフチェック〉

動脈硬化をはじめとする生活習慣病を防ぐことが、加齢性難聴の予防にもつながります。

食事はカロリーを控えめに腹八分目を心がけます。DHAの豊富な魚類、ビタミンが豊富な野菜類を積極的にとつてアンチエイジングに努めましょう。運動も自分の好きなことを無理のない範囲で行つて、エネルギーを消費するように心がけます。

また、定期的に健康診断を受けてください。健康結果には、コレステロールや中性脂肪の正常範囲が

書いてあると思います。みてください。

コレステロールや中性脂肪の数値が「ギリギリ正常」ではいけません。正常範囲の中間より下になるようにコントロールすると、加齢性難聴の悪化を防げると考えられます。non-HDLコレステロールは90〜120、中性脂肪は30〜90を目安にしてください。

耳鳴りが起こりはじめたら「昨日」馳走を食べ過ぎたかな」など、意識して思い出してみましよう。耳の働きが全身の健康状態を知るバロメーターになりうるということを知っていただければと思います。

聴こえのセルフチェックも7つ紹介しておきます。加齢性難聴は比較的若い頃から徐々に進行するため、自覚しにくいのが特徴です。耳の状態を常々チェックして

みてください。

・会話中によく聞き返すことがある。

・後ろから呼ばれても気づかないことがある。

・車の接近に気づかないことがある。

・集会や会議などで複数人の会話がうまく聞き取れない。

・周りが騒がしい所での会話が聞き取れない。

・ドアのチャイムや電子レンジ、体温計などの電子音が聞こえにくい。

・テレビやラジオの音量が大きいついわれる。

2017年、ある論文が医学雑誌「Lancet」に掲載されました。その中で、十分なエビデンス(証拠)が確認された9

つの認知症発症のリスク要因のうち、一番大きな要因として難聴が挙げられました。

アルツハイマー型認知症は、脳の中にアミロイドβというタンパク質が蓄積して起こると考えられています。このタンパク質の蓄積に難聴が直接関わっているというわけではありません。

まず考えられるのは、難聴による社会的な孤立が認知機能の低下につながる可能性です。聴こえづらくなると、家族の会話の中に入れなかつたり、相手に何度も聞き返すのをためらったりして、会話が消極的になってしまいます。

会話というのは相手が話したことを受けて、喜びや悲しみなどの情動を反応させながら、それにどう答えるかを思考しています。会話の機会が少なくなると、脳の活動と思考を司る部分が衰え

て、認知機能が低下すると考えられます。また聴覚から入った音の刺激は、脳幹を経由したあと7カ所のシナプスを経由します。実に複雑な神経伝達回路をたどっているわけで、聴覚刺激が減ること自体、脳の萎縮につながる可能性も指摘されています。

〈補聴器使用は少数派〉
加齢性難聴者のうち、補聴器を使っている方は1〜2割程度とされます。ほとんどの方は聴こえないまま放置しており、これでは難聴が悪化してしまいます。日常生活に支障が出るだけでなく、先述のように認知症のリスクも高まります。

(全日本民医連MINIRENトピックスより抜粋)

*来月は補聴器について健康診断は4月1日より

開始しています。

4月、5月は開始間もないという事もあり予定の半分くらいの受診でした、また、新型コロナウイルスのワクチン集団接種も始まり健診受診を先延ばしにしている方も多いと思われまます。6月も予約が予定の半分くらいしか入っておりません。

昨年を受診された方はもちろん、6月がお誕生日の方もこの機会に健康診断を受けてみませんか。

ご予約は午後の診療時間内に、ご来院またはお電話にてお申し込みください。

健診予約受付時間:
午後13:30
午後17:00(月曜日)
金曜日
電話番号

046-872-3330

返子診療所まで