

高齢期の難聴と コミュニケーションのポイント



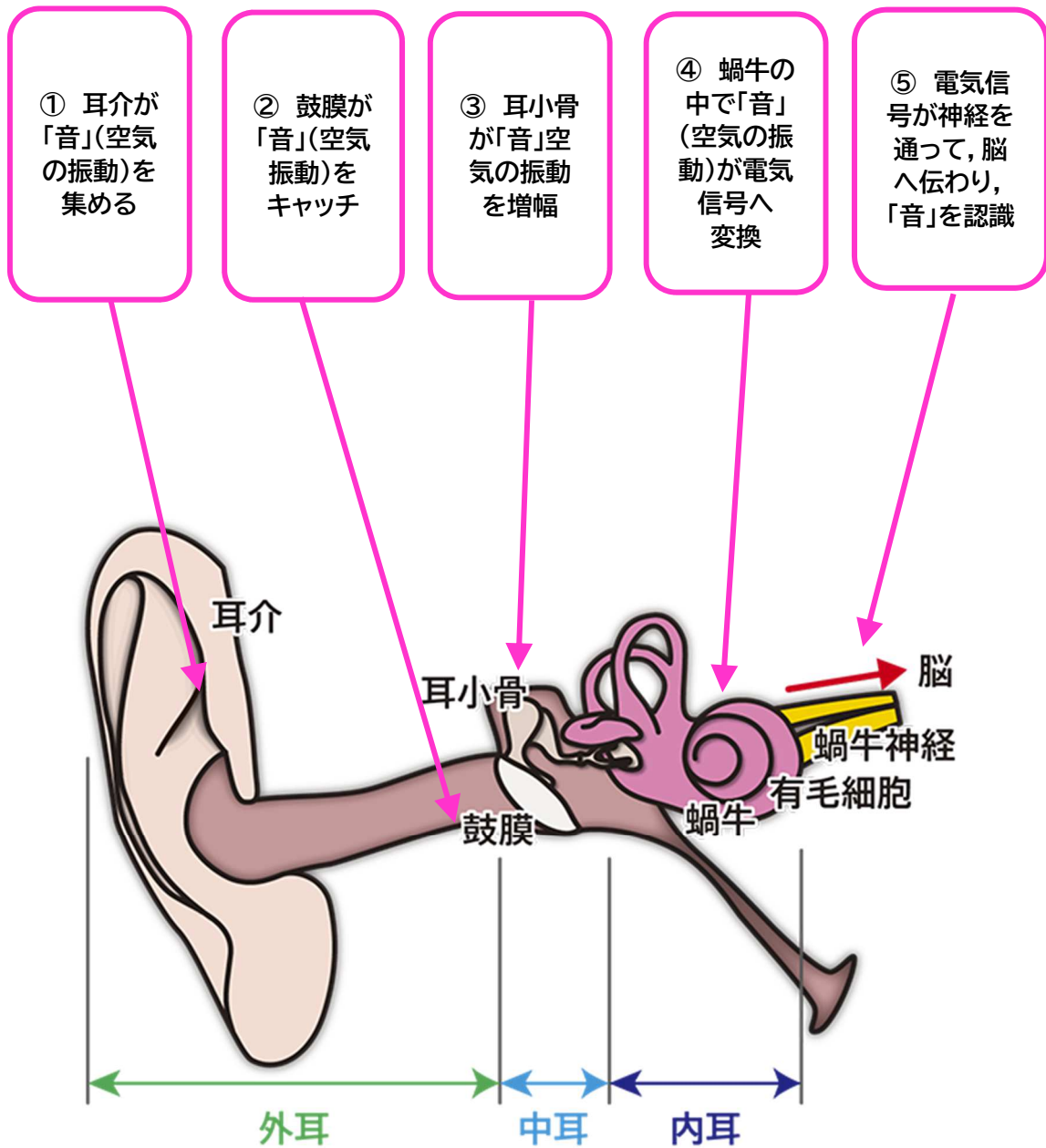
いくつになっても人との交流や会話は楽しみです。
年を重ねると「聞こえ」の力が衰えてきますが、話し手が気をつけるとコミュニケーション(会話)は取りやすくなります。
いきいきとした人生を皆さんが過ごすために、「聞こえ」について、ちょっとだけ考えてみませんか？

I 音が聞こえる仕組みと難聴

○音が聞こえる仕組み

耳は、外耳・中耳・内耳からなりたっており、外耳から入った音(空気の振動)は、鼓膜に達し、耳小骨(ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨)を通して蝸牛に伝達されます。

蝸牛内部に並んだ有毛細胞が音(空気の振動)の刺激を受け、脳に電気信号を送り、音が聞こえることになります。



○難聴とは

音が聞こえにくい状態を難聴と言います。

耳の聞こえは、音が外耳→中耳→内耳と伝わっていき、最終的に脳に伝わって音として認識されるという仕組みになっています。

しかし、外耳、中耳、内耳の各部位で何かしらの異常が起こると、難聴に繋がってしまいます。難聴が起きる原因は、先天的なもの、後天的なものがあり、薬剤や脳腫瘍が原因となることもあります。

難聴の程度には個人差があり、重症化すると音が全く聞こえないといったことも起こる可能性があるので、注意が必要です。

○難聴の種類

難聴の部位	原因疾患	聞こえ方の例
外耳	耳垢つまり 外耳道異物など	・音は聞こえにくいですが、大きな音なら聞こえる
中耳	中耳炎 鼓膜外傷 耳軟化症など	
内耳 聴神経	加齢性難聴 突発性難聴 メニエール病 騒音性難聴 内耳炎など	・話し声は聞こえるが話の内容が聞き取れない ・低い音が聞こえにくい ・高い音が聞こえにくい ・少し音が大きくなると、とたんに煩わしく聞こえる ・音が二重に聞こえる ・音が響いて聞こえる

難聴は、耳の各部位でおこる異常によって、様々な種類がありますので、耳の聞こえに異常を感じたら医療機関を受診することをお勧めします。

○奄美市の医療機関

耳鼻科の診療は曜日が限られていますので、受診する際は、連絡して診療日を確認されてください。

- ・鹿児島県立大島病院 TEL 53-3611
- ・大島郡医師会病院 TEL 54-8111
- ・名瀬徳洲会病院 TEL 54-2222
- ・笠利病院 TEL 55-2222



Ⅱ 高齢期の難聴とは

○高齢期の難聴(加齢性難聴)とは？

高齢になると、耳の「聞こえ」の力が衰えてきます。

耳の内耳という部分にある音を伝える役割を担う細胞(有毛細胞)が、加齢とともに減少することが原因で起こります。

高い音が聞き取りづらくなることが多く、音が聞こえてくる方向が判別しにくい、早口の言葉が聞き取りにくいなど、人により症状に違いもあります。

○加齢性難聴からくる問題

加齢性難聴は数十年かけて少しずつ進行するため、聞き取りが悪くなっているという自覚がない場合があります。

また、難聴の高齢者のなかには、相手の話していることが正確に聞き取れず、「何度も聞き返すことが相手に悪い」と考えてしまい、そのまま「黙ってしまったり」、「わかったふり」してしまうこともあります。

このような会話がうまくいかないことなどをくり返したことで、無口になってしまったり、引っ込み思案になってしまうなど、気持ちに影響を及ぼすことがあります。

こうした影響から、社会交流が減ってしまい、認知機能が低下してしまうともいわれています。



○加齢性難聴の特徴

①症状に気づきにくい

加齢性難聴は少しずつ進行するため、ご本人に「聞こえにくくなった」という自覚がないことがあります。

②高音から聞こえにくくなることが多い

加齢による難聴は、一般的に高い周波数の音(家電製品の電子音、電話の呼び出し音など)から徐々に聞こえにくくなります。

③言葉を聞きとるのが困難になる

音が割れたり、歪んだり、こもって聞こえる、早口での会話が分かりにくいなどの症状があり、言葉を聞きとることが難しくなる。

④小さな音は聞こえにくく、大きな音はうるさく聞こえる

小さな音は聞こえにくいのですが、大きな音は響いてうるさく感じてしまうことがあります。



○難聴の影響

難聴になるとさまざまな場面で生活に支障をきたします。

①道を歩いているとき

音が聞き取りづらいので、後ろから自動車や自転車が近づいても気がつきにくい。

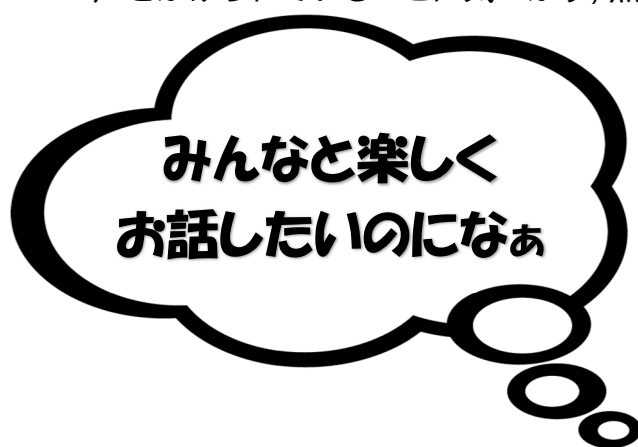


②人と話しているとき

会話が聞き取りづらいので、みんなが楽しく会話しているなかに、参加しにくい。

話しかけられているのに、聞きとることがうまくできずに、的外れな答をしてしまうことがある。

声をかけられていることに気づかず、無視していると誤解されてしまう。

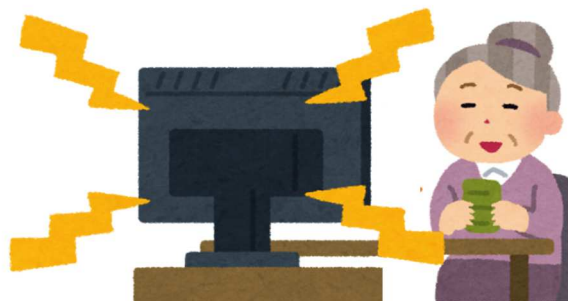


③病院や銀行などで

順番をまっているときに、呼び出しの名前や番号が聞き取りづらくて、呼び出されたことに気がつかない。

④テレビを観るとき

テレビの音が聞こえにくいため、テレビの音が大きいとよく言われる。



⑤台風のとき

防災行政無線の放送などが聞き取れず、災害に関する情報が不足して、非常時に適切な行動をとることが難しい。

○難聴の早期発見

難聴及び重症化の予防は、早期発見し、適切に医療機関を受診することが大切になってきます。

下記のチェックシートを使って、「聞こえ」の状態を確認してみましょう。

聞き取りチェックシート

(参考:一般社団法人日本補聴器販売協会)

あてはまる項目を選び、チェックしてください。(複数回答可能)

項 目	チェック欄
① 会話しているときに聞き返すことがよくある	☐
② 後ろから呼びかけられると気づかないことがある	☐
③ 聞き間違いが多い	☐
④ 話し声が大きいと言われる	☐
⑤ 見えないところからの車の接近に気づかない	☐
⑥ 電話の呼び鈴やドアのチャイムの音が聞こえにくい	☐
⑦ 耳鳴りがある	☐
⑧ テレビの音量が大きいと言われることがよくある	☐

○チェックシートからわかること

- ・チェックの数が0個
現在の聞こえに問題なさそうです
- ・チェックの数が1～2個
実生活でお困りのことがあれば医療機関(耳鼻科)を受診しましょう
- ・チェックの数が3～4個
医療機関(耳鼻科)で相談してみましょう
- ・チェックの数が5個以上
早めに医療機関(耳鼻科)を受診することをお勧めします。

Ⅲ コミュニケーションのポイント

話し手が気をつける「コミュニケーション(会話)のポイント」は【6つの心配りです】

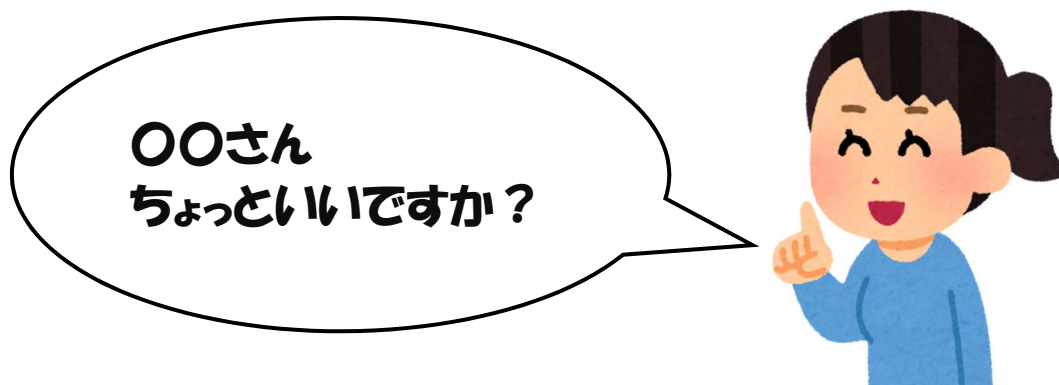
①相手の注意を引いてから話し始める

難聴の人は、話しの始まりを聞き逃し、話しについていけなくなることがあります。難聴の人に聞く心の準備を持ってもらいましょう。

◎ 注意のひきかたの例

- ・声かけをする「〇〇さん」「あのね」「ちょっといいですか？」
- ・視線を合わせる
- ・身振りで合図する『身を乗り出す』『身体に触れる』
『手を振る』『肩にさわる』

※相手の身体に触れる際は、相手に不快を感じさせないように気をつけましょう。



②顔を見ながら相手に向かって話す

表情・しぐさは『コミュニケーションの表情を豊か』にします。

顔をみながら相手に向かって話すと言葉が相手の耳に届きやすくなります。

口の動きは言葉の理解の助けになり、

表情から心の動きが伝わります。

☆ ポイント

- ・口元が見えるよう正面から話しましょう

✕ 好ましくない話し方

- ・耳元で話す⇒用件を伝えるのみでコミュニケーションを楽しめない。
- ・後ろや横から話す⇒話しかけに気づかないことがある。



③ゆっくり、ハッキリと話す

「早口」は最もわかりにくい話し方です。難聴の人は、音を聞いてから意味を理解するまでに時間がかかります。

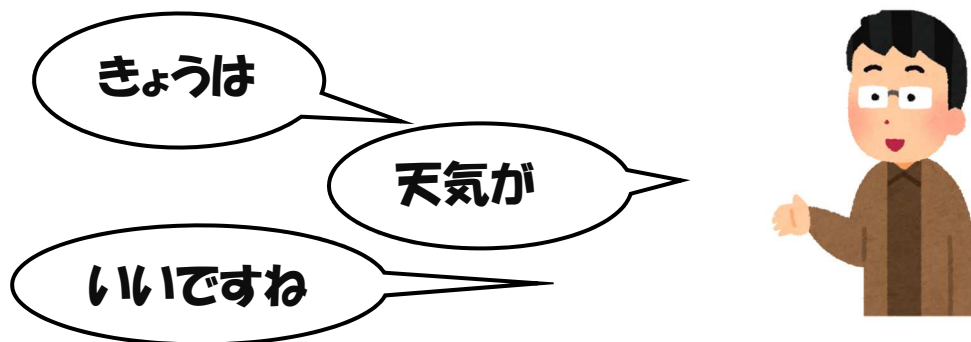
また、早口の人では自分が「早口」だと気づいていないことが少なくありません。自分の声かけが伝わりにくいと感じるときは、周りの方に、「私って早口？」と確認してみましょう。

☆ポイント

- ・加齢とともに、比較的に高音域の音から聞こえにくくなるため、周波数が高く、音の小さいパ行・タ行・カ行・サ行は聞き取りにくくなります。そのため、言葉のはじまりに注意し、パ行・タ行・カ行・サ行を明確にハッキリと発声しましょう。

- ・『ことばのまとまり』をはっきりさせて話しましょう。

例：今日は天気がいいですね ⇒ きょうは 天気が いいですね



④普通より少し大きめの声(「やさしく」そして「明るい」声)で話す

大きい声は、強い口調でイライラしているように受け取られてしまうことがあります。

難聴の人が「聞きやすい大きさ」で、かつ「やさしく」そして「明るい声」を心がけて話しましょう。



⑤近づいて話す

近づくと聞こえやすくなります。一歩近づいて話しましょう。

☆ポイント

『1～2m位の距離』で話しましょう。※近づきすぎは、難聴の人が不愉快に感じます。

⑥雑音を減らす

難聴の方が、聞き取りやすい環境をつくりましょう。

窓を閉めたり、テレビの音を切るなど雑音を減らしましょう。

コミュニケーションは、気持ちのやりとりです。お互いが通じあうことを大切にして、コミュニケーションを取っていきましょう♡



IV 難聴の予防

○難聴を防ぐ, 改善する生活

①耳にやさしい生活を心がける

- ・大きな音でテレビを見たりしない
- ・イヤホンで大きな音を聞かない
- ・静かな場所で耳を休ませる時間をつくる

②健康的な生活を送る

- ・適度な運動
- ・規則正しい睡眠
- ・禁煙節酒
- ・ストレス解消



③おしゃべりを楽しむ

- ・人が集まる場所へ出かける
- ・人とつながり、コミュニケーションをとることが、難聴予防だけではなく、いきいきと長生きする秘訣にもなります。



○難聴を防ぐ, 改善する食事のコツ

①栄養バランスがとれた食事

・耳の血流をよくする&耳のために摂りたい栄養

その1 ビタミン B₁₂

ビタミン B₁₂ の働き

難聴を引き起こす傷ついた神経を修復する

正常な血液を生成する

末梢神経や中枢神経の働きを整える

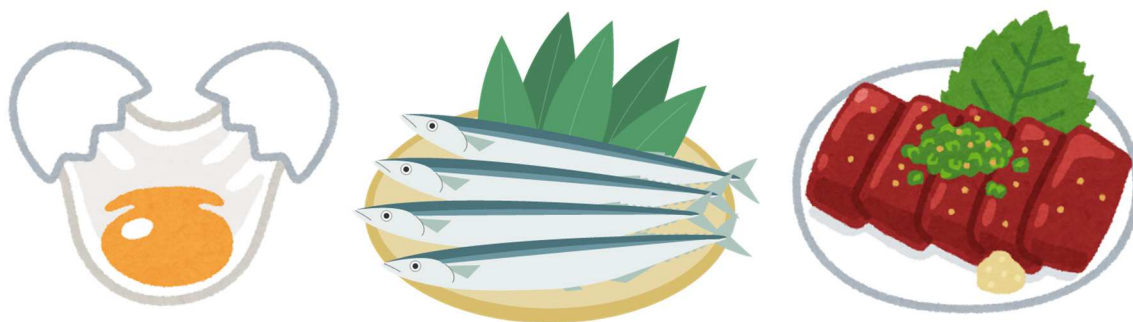
内耳の血流を増やす

ビタミン B₁₂ を多く含む食品

レバー, 卵, 貝類, サンマ



ビタミンB₁₂



その2 亜鉛

亜鉛の働き

内耳の蝸牛が亜鉛を非常に多く必要とする器官で, 不足すると聴力に関わってくる

亜鉛を多く含む食品

牡蠣, 煮干し,アーモンド, 納豆, 玄米

亜鉛

