

# 女性セブンムック

LADY BIRD 小学館実用シリーズ

ミドル&シニア世代、  
知っている人だけ得をする



# 人生がもっと豊かになる シン常識100



いつもの料理で減塩できる

2週間で便秘解消

血圧はスープで下げる



人生の後半を  
私らしく生きる

俳優・研究者・大学教授

いとうまい子さん

俳優・タレント

うつみ宮土理さん

作家

下重暁子さん

介護うつを経て見直した  
“夫婦のかたち”とこれから

エッセイスト 安藤和津さん

健康

歯周病 で胃がんリスクが1.5倍  
女性ホルモンの低下で **ばね指** に

お金

10年で **スマホ斜視** が激増

**しわ・たるみ** は「骨やせ」が原因

おひとりさま **老後資金** の守り方・増やし方



# 耳

聴力の衰えは40代から始まっている

## 「聞こえ」への対応が認知機能を左右する

超高齢社会の日本では、75才以上の約半数は「難聴」に悩んでいるという統計がある。音や会話が聞こえづらくなると、認知症を加速させるなどの弊害も。聞こえづらさをカバーし、健康寿命を延ばしてくれる「補聴器」のメリットをしっかりと認識しよう。

「聞こえづらさを自覚するのは70才前後が多いですが、実は40代から聴覚の衰えは始まっています」

とは、耳鼻咽喉科のうえくりニック院長で補聴器相談医の井上泰宏さんだ。加齢による難聴では、スマートフォン着信

音など、高い音から徐々に聞こえづらくなる。

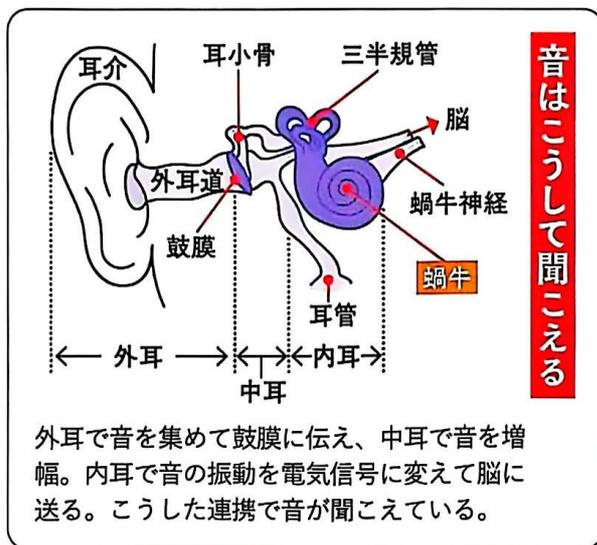
「難聴には種類があり、加齢による難聴の多くは「感音難聴」です。内耳にある音を感じる器官・蝸牛の機能が老化で低下し、音をうまく感じ取れなくなるのです」（井上さん・以下同）

加齢による感音難聴

の場合には治療法がないが、補聴器の活用で聞こえづらさは改善できる。難聴には慢性中耳炎などが原因で起こる「伝音難聴」もあり、これは手術で治療できるケースが多い。

「難聴には感音難聴と伝音難聴が合わさった「混合性難聴」もあり、難聴の原因を把握するには耳鼻咽喉科の受診が必要となります」

難聴を放置すると事故に巻き込まれたり、コミュニケーションの取りづらさから認知症を悪化させたりすることもあるため、早めの受診・検査が重要になる。



難聴と診断されたら、聞こえづらさをカバーしてくれる「補聴器」の装用が有効だが、補聴器を使うことに対して前向きになれない人も少なくない。

### こんな症状があれば耳鼻咽喉科へ！

#### 聞こえづらさチェック!!

- スマホの着信音や体温計の検温終了音が聞こえづらくなった
- 会話の相手に聞き返すことが多くなった
- 電話の音が聞き取りづらい
- 話し声が大きくなったと指摘されるようになった
- 以前よりもテレビの音量を上げるようになった
- 耳鳴りがする
- 自分の話し声が響いて聞こえる（自声強聴）
- 外からの音が響いて聞こえる（音響過敏）

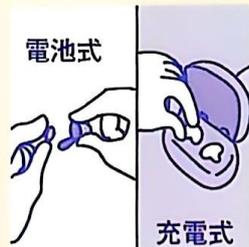
※あてはまる項目が多いほど難聴が進行している可能性がある。

## Q 電池式と充電式、どちらがいい？

### A ライフスタイルで選ぼう

補聴器には電池式と充電式があり、いまは後者が普及している。充電式は充電器にセットするだけで、作業が簡単なのがその理由だ。

一方、電池式は週に1回程度のペースで電池交換が必要。電池が小さいので、細かい作業が苦手な高齢者には負担となることも。ただし、災害時など電気が使えず充電できない場合でも使用できる。使いやすさで選ぼう。



## Q 集音器と補聴器はどう違うの？

### A 集音器はオーディオ家電で、補聴器は医療機器

通販などで見かける集音器も聞こえづらさを改善してくれるようだが……。

「集音器は、すべての音を増幅するオーディオ家電。補聴器のように、雑音の抑制ができません。医療機器ではないので、医療費控除の対象外です」(田中さん)

ごく軽度の難聴であれば「聞こえ」を補助でき、耳の穴をふさがずに使用できる骨伝導型の集音器もある。デザインは補聴器と変わらないものが多いので、混同しないよう注意が必要だ。



## Q やっぱり高額モデルを選ぶべき？

### A 生活スタイルに合わせて選択を

「安価なモデルは、屋内での1対1の会話など、比較的静かな場面にも対応します。高額になるほど、屋内の静かな場面から騒々しい場面まで、幅広く対応します」(田中さん)

周囲の雑音が多い場所に頻繁に出かけないなら、高額モデルの必要はない。

「高額になるほどサイズが小さく、多機能になるため、使いこなせないことも」(井上さん)

高額モデル=ハイスペックだからと、価格にこだわりすぎないで。



## Q 高額なので手が出せない。行政の補助はないの？

### A 医療費控除と自治体の補助金を活用しよう

両耳でおよそ10万円以上はする補聴器。価格を理由に利用を躊躇する人も。

「補聴器相談医の診察を受け、診療情報提供書を取得すれば国からの医療費控除が受けられます。そのためにも耳鼻咽喉科の受診が必要になります」(井上さん)

地域の補聴器相談医は「日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会」のホームページから検索できるほか、補聴器専門店で紹介してもらえます。控除額は収入によって異なり、一例として、年収400万円の人が15万円の補聴器を購入した場合、約1万円が還付される。補助金を設けている自治体も多いので、福祉課に問い合わせよう。

WHO(世界保健機関)は、難聴を認知症の危険因子のひとつと位置付けている。音の刺激が入ってこなかったり、会話が聞こえづらく人と会うのが面倒になったりすると、脳の機能が衰えやすくなるからだ。

認定補聴器技能者で、補聴器専門店「うぐいす補聴器」代表の田中智子さんは言う。

「補聴器のイメージを覆し、興味を持ってもらうには、つけるメリットを上手に伝えることが大切です。補聴器で聞こえづらさが改善された人は、『家族皆でテレビを見られるようになった』『孫との会話が増えた』など、楽しそうに話してくださいませ。

補聴器は買って終わりではなく、技能者と相談しながら細かく調整し、約3か月かけて自分に合った聞こえ方を作っていく、装用を習慣化できるように手助けします。

ご家族からの「今日は聞き返しが少ないね」などといった、本人が効果を実感できる声かけも有効です」