

耳

取扱説明書

改訂版

品番:DKAK-082

保管用



2025年7月10日放送



・ いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

聞こえないわけではないが 「聞こえづらい」軽度難聴とは

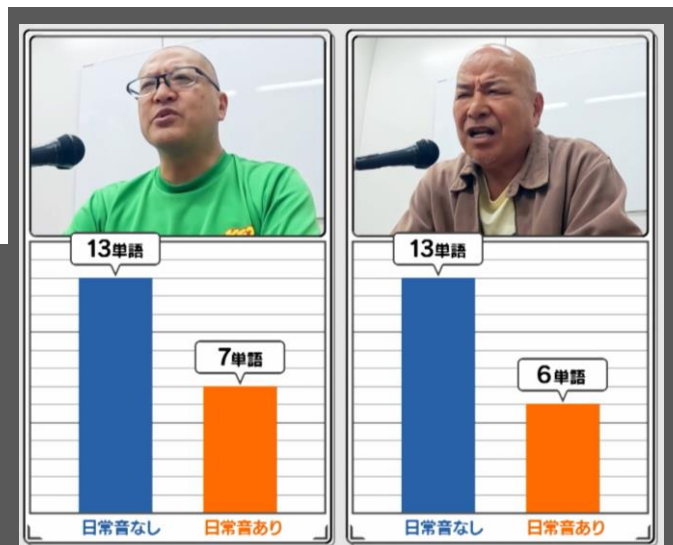


「聞こえない」わけではないけど「聞こえづらい」？

自分は聞こえている。だから難聴ではない。そういう思い込みにより、難聴を放置してしまう人が多いことを、専門家たちが危惧しています。トリセツが「聴力に自信がある」という40～60代の男女20人を集めて実験を行ったところ、なんと6人が難聴という結果に。

その6人に共通していたのは、日常生活では困ったことがないけれど、「**雑音の中で聞こえづらくなる**」ことでした。このように日常生活には支障がなくても、居酒屋や雑踏など雑音の中で聞き取りが低下するのが「軽度難聴」の特徴です。

「聞こえてきた音声を復唱する」実験。難聴と指摘された人は音声中に雑音を加えたときに言い間違いが増えた



困らないと思いきや！

難聴放置で記憶力低下に認知症／うつ病のリスク上昇

日常生活で困らないから大丈夫、と思ったら…。「聞こえづらい」だけにとどまらない影響があることがわかってきました。専門家が特に懸念しているのが、**認知症リスクの上昇**。難聴を放置するとそのリスクが2倍以上に。症状が進行するにつれて、さらにリスクが高まるということです。聞こえづらさをきっかけに、人と会話する機会が減り、頭の活性化が鈍ることが原因の1つだと考えられており、聞こえる音が減ることで脳が萎縮するという研究も存在します。さらには会話に困難が生まれることで外出の機会が減り、**うつ病リスクの上昇**や**筋力の低下**、聞くことに必要以上に集中力を使うために、**記憶力**や、**疲れやすさ**に影響するとも考えられています。



専門家も総力を挙げて対策に乗り出している



聴力を守るカギは**有毛細胞**にあり！

👉 脳に音が来たことを伝える耳の中の「有毛細胞」

聴力を守るカギは耳の中、渦巻き型の器官「蝸牛(かぎゅう)」にある「**有毛細胞**」。片耳に1万2,000個ある「毛の生えたユニークな細胞」で、蝸牛の中にある天井付きの小さな部屋に規則正しく並んでいます。

耳に音が入ると、それによって震えた鼓膜の振動をもとに、毛の生えた部分を**天井に打ちつけて**、**脳に音が来たことを伝える**のです。



小部屋に並ぶ**有毛細胞**



音が来ると頭を打ち付ける



脳に音が来たことが伝わる

👉 大きな音に長時間さらされることで有毛細胞が死ぬ

大きな音が入ると…有毛細胞は激しく天井に頭を打ちつけます。

これが長時間続くと、有毛細胞が死んでしまうのです。

有毛細胞が死ぬ数が増えれば増えるほど、難聴の度合いは進行していきます。

そして有毛細胞が死んでしまうのには、加齢や生活習慣などさまざまな要因があります。たとえば、喫煙や乱れた食生活は血の巡りを悪くすることで、有毛細胞に十分な栄養を与えられない状態を作り難聴になりやすいと考えられています。遺伝的な要因もあり、人によってはもともと有毛細胞の数が少なかったり、細胞がもろかったりという事もあります。

しかし、さまざまな原因の中でも大きな位置を占めるのが大音量の騒音を長時間聞くこと。さらに、年を取るごとに、有毛細胞のダメージが蓄積し、より死にやすくなると考えられています。**音とのつきあい方を見直すことが、聴力を元気に保つひけつ**なのです。





トリセツ特製 **音と時間のチェック表**で有毛細胞を守り抜く！

私たちの周りには大きな音があふれているため、避け続けるのは至難の業。そこで、私たちの身の回りの音の大きさと、その音量をどれくらい聞くとリスクになるのかまとめた表を作りました。WHOが推奨する「音が耳に与える負担を計算できる数式」をもとにまとめたトリセツ特製「音と時間のチェック表」です。**音の大きさが大きければ大きいほど、耳への負担が大きい**ため、リスクを減らすためには聞く時間を短くする必要があります。

たとえば、音楽イベントは95デシベルで、リスクとならないのは10分40秒まででした。

また、イヤホンやヘッドホンを使用する場合は、地下鉄など、周囲の音の大きな環境においては80デシベル近くの音量になることも発覚。実はいま、専門家もイヤホン・ヘッドホンによる難聴（**イヤホン・ヘッドホン難聴**）が増えていると、警鐘を鳴らしています。ぜひ、音と時間のチェック表をもとに音とのつきあい方を振り返ってみてください。



 P.6ではさらに詳しく音との付き合い方を解説

有毛細胞を守れ！



トリセツ特製 **音と時間のチェック表**

1日あたりの目安	(dB)	番組の調査		
2秒	120	室内	屋外	その他
21秒	110			
2分 50秒	100			
10分 40秒	95	目覚まし時計		カラオケ DJ イベント
34分 10秒	90			
1時間 47分	85	ドライヤー 掃除機 シャワー 調理（炒め物）	高架下 電車（地下）	パチンコ イヤホン※
5時間 43分	80		渋谷交差点 電車（地上） 商店街 日常会話	
リスクなし	70			
	60			
	50			

※イヤホン＝イヤホンで音楽を聞いたときに耳に届く音の大きさ。

音楽の種類や機械の音量設定などによって、50デシベル～90デシベルと幅がありました。

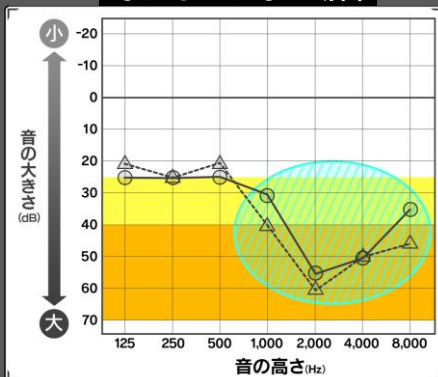
すでに聞こえづらい方には**補聴器**を！



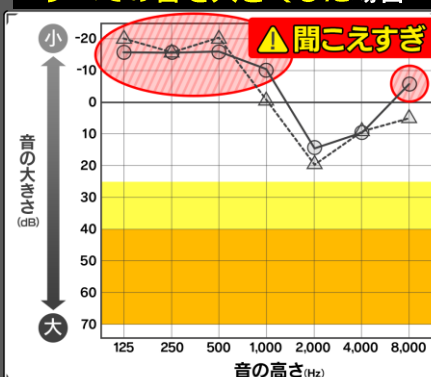
自分に合う補聴器で**本来の力**を発揮！

補聴器は買ってただつけるだけでは、本来の力を発揮できません。必要なのは医師や専門店にいる認定補聴器技能者の力を借りて、自分用にカスタマイズされた補聴器を手に入れること。補聴器は入ってきた音をすべて大きくするのではなく、使用者の聞こえ方の特性に合わせて、必要な高さの音を必要なだけ大きくする「**カスタマイズが必要な機器**」なのです。

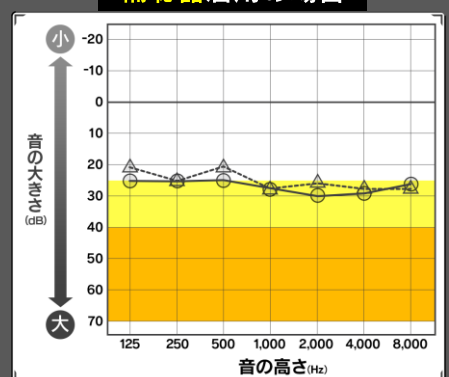
なにもつけない場合



すべての音を大きくした場合



補聴器着用の場合



難聴の一例。縦軸が音の大きさで、横軸が音の高さ。聞こえ方には個人差があり、人によって聞こえやすい音、聞こえにくい音が存在する。例は、低い音の聞こえはいいが、高い音は大きな音でないと聞こえない状態。この例の場合、すべての音を大きくしてしまうような集音器では、特に低い音をうるさく感じてしまう可能性がある。

補聴器のつけ始めは、いままで聞こえていなかった音が聞こえるようになるため、脳が驚き、うるさく感じてしまうことがあります。専門店に通い、調整を繰り返すことで聞き取りがよくなっていきます。期間の目安は3か月。



補聴器の手に入れ方はP.6

いろんなものが聞こえてくるので
周りが見えてくる感じ

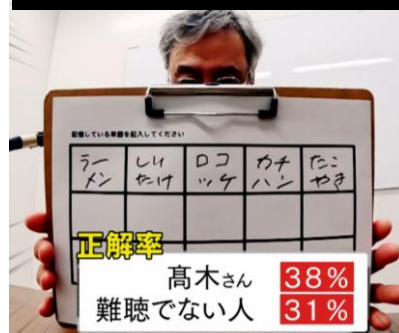


敬遠されがちな補聴器 しかし**想像以上の効果**が！

日本では難聴がある人の中でも15%ほどの人しか使用していないといわれる補聴器。しかし、いま補聴器に想像以上の効果があるのでは？と医師や研究者の間でも注目されています。

それは、認知症リスクや、うつ病のリスクなど、難聴によって上昇するリスクを軽減してくれるのではないかと。ある論文では、難聴による**認知症のリスクは2割減**、**うつ病のリスクは1割減**すると報告されています。さらに、補聴器で「楽に聞こえる」ことで、聞くこと以外に力を割くことができるようになり、難聴による記憶力の低下や、疲れやすさの軽減にもつながるのではないかと、考えられています。

番組の実験において
補聴器を着用したことで記憶が上昇した男性



自分でも
ビックリした

聞こえてはいるけど「聞き取りづらい」 聞き取り困難症(LiD/APD)という症状も

👂 聴力検査で問題がなくても「聞き取りづらい」

軽度難聴のように小さな音が聞きづらい「耳に原因がある難聴」ではないにも関わらず、雑踏の中や、大人数での会話で聞き取りが難しくなる「聞き取り困難症（LiD）」という症状が存在します。「聴覚情報処理障害（APD）」とも呼ばれる症状で、音を聞く力に問題がないものの、**音の情報を脳で処理し、言葉として理解することに困難が生じる**という特徴があります。同じ症状であっても背景はさまざまで、心理的要因が影響することもあります。



日本において、まだあまり認知されていない症状のため、診断できる医療機関は限られていますが、全国に20ほどあります（2023年3月時点）。一覧はリンクからご覧ください。

（外部サイト：<https://apd.amed365.jp/party/party02.shtml>）なお、2024年から「診断の手引き」が研究グループから発表され、診断のできる医療機関が全国的に増加していく見込みです。

💡 対策：「聞き取りづらい」と思ったら？

現在、聞き取り困難症に治療法はありませんが、当事者の集まる当事者会などでそれぞれの経験をもとに、対策が共有されています。方法は主に「周囲の雑音を減らす」とこと、「聞き取りたい音を選択する」ことで、以下のようなものがあります。



詳しくはAPD当事者会HP（外部サイト：<https://apd-peer.jimdofree.com/>）や、APD支援のリーフレット（岡山大学 片岡祐子医師監修：https://ousar.lib.okayama-u.ac.jp/ja/search/p/33/item/63051?sort=updated_at%3Ar）

対策編 / 音と上手につきあうには？



適した音量と休息で有毛細胞をいたわろう！

(dB)	1日あたりの目安
120	2秒
110	21秒
100	2分50秒
95	10分40秒
90	34分10秒
85	1時間47分
80	5時間43分
70	リスクなし
60	
50	

聴力を守るのに大切な有毛細胞を死なせないために大切なのは、**大きな音を長時間聞かないことと、耳を休めること**。WHOは、左図のように音の大きさと聞いても問題のない時間の目安を定めています。80デシベルはだいたい掃除機をかける音くらいで、それより下はリスクが低いといわれています。

音と時間のチェック表はP.3

近年、専門家が懸念しているのはイヤホンやヘッドホンによる「イヤホン・ヘッドホン難聴」。特に周囲がうるさい場所だと知らず知らずに大きな音で長時間聞いている人が多いのだといいます。対策は、**60・60メソッド**。

音量は**機器の最大音量の60%以下**に設定し、**1時間聞いたら10分休むこと**。また、**ノイズキャンセリング機能**を活用することで、周囲の騒音を抑え、イヤホン・ヘッドホンの音量を下げるができます。



既に聞こえづらい方へ 補聴器の選び方

既に聞こえづらい場合は補聴器が選択肢の一つとなりますが、選び方がとても大切です。

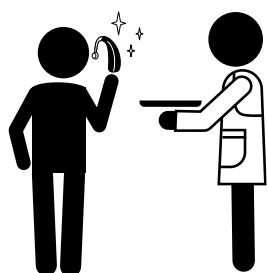


① **補聴器相談医**に補聴器をつけるべきか相談

軽度難聴でも補聴器をつけたほうがよい場合も。
ライフスタイルや困りごとを打ち明けて判断してもらうと良い。

② **認定補聴器技能者**のいる店を紹介してもらう

補聴器の調整には熟練の技が必要。補聴器のプロである認定補聴器技能者に調整をしてもらうと良い。購入前に試聴を行うのがベスト。



③ **補聴器は専門店で定期的に調整**

補聴器をつけると聞こえていなかった音が聞こえるようになるため、脳が驚き、うるさく感じがち。そのため、認定補聴器技能者は脳を慣らすために最初は補聴器の音量を小さくするなど、工夫をしています。定期的に通うことで、脳を慣らし、補聴器を自分の耳にカスタマイズするのが最適な補聴器を手に入れるコツ。目安は3か月程度です。

また、急に聞こえが悪くなった場合など、治療が可能な難聴もあります。ただし、できるだけ早く治療を開始することが大切。耳の異変に気づいたらすぐに耳鼻咽喉科へ。

補聴器相談医の情報は耳鼻咽喉科のHPから

(https://www.jibika.or.jp/modules/certification/index.php?content_id=39)

突発性難聴について

突発性難聴とは、どんな病気？

日本で年間およそ**7万人**が発症するといわれる突発性難聴。働き盛りの40～60代に多く見られます。実は**いまだに原因が不明**で、未解明なことが多い難治性疾患です。症状は、特に原因や前兆がなくある日突然聞こえが悪くなります。多くは片耳で起こりますが、まれに両耳同時に起きる人もいます。聞こえが悪くなるほかに、人によっては響いて聞こえたり、こもったり、つまったりする感覚、耳鳴りやめまいが合わせて起こることも。



発症のメカニズム

原因は不明ですが、鼓膜の奥の**内耳**という器官で何らかの障害が起きていることは知られています。例えば、**ウイルスの感染、血流障害など**が考えられ、それらによって、内耳の有毛細胞などの機能が障害されている可能性があるといえます。



注意！なりやすい生活習慣

ストレス、疲労、睡眠不足、飲酒・喫煙、などがあると発症しやすいといわれます。

突発性難聴になりやすい生活習慣



もし自分になったら…対策は？

とにかく**早く治療を受ける**ことです。診断によっては、突発性難聴ではなく、症状が似た別の病気である可能性があります。その中には治る可能性が高いものもあります。それを判断してもらうためにも早さが重要です。発症から2週間以内の治療開始で、患者さんは3分の1ずつ、**完治、何らかの回復、回復しない**、にわかれるといえます。



聞こえに何か違和感を感じたら、速やかに耳鼻咽喉科を受診しましょう！

有毛細胞を守れ！



トリスーツ特製 音と時間のチエツク表

1 日あたりの目安	(dB)	番組の調査	
2秒	120	室内	その他
21秒	110		
2分 50秒	100		
10分 40秒	95	屋外	カラオケ DJイベント
34分 10秒	90		
1時間 47分	85		
5時間 43分	80	室内	パチンコ イヤホン
リスクなし	70		
	60		
	50		

保ショー欄

品名

耳のトリセツ

お客様名

森三中 大島美幸

ドライヤー 80デシベル
目覚まし時計 90デシベル
小田さんのツッコミ 120デシベル
耳も休み休みで！

あしたが変わるトリセツショー



保ショー欄

品名

耳のトリセツ

お客様名

おいでやす ㄥ・田

耳は 第二の目！

大切に！

有毛細胞を死ませ

たのは僕じゃない！

あしたが変わるトリセツショー

