



# 毎日イキイキ! 健康情報

3月3日は耳の日です

## 近年増加している病気「難聴」

耳の病気のひとつに「難聴」があります。難聴と聞くと高齢者に多いイメージですが、実は今、若い世代にも増えています。

そこで今回は、**近年増加している病気「難聴」**についてご紹介します。



### 難聴とは？

難聴とは**聴力が衰えた状態**のことで、主なものには「**老人性難聴**」「**突発性難聴**」「**騒音性難聴**」があります。

#### 老人性難聴

老人性難聴とは**加齢が原因の難聴**で、いわゆるお年寄りの“耳が遠い”状態のことです。はじめは高い音域の音が聞き取りづらくなり、徐々に低い音域にまで広がっていくのが特徴です。

一般的に症状は左右どちらかの耳ではなく、両方の耳が同じ程度に進行していきます。

##### 主な治療法

薬や手術での治療ができないため、**補聴器**を使います。つけるのを嫌がる人も少なくないようですが、早めに取り入れることで耳の聞こえがよくなったという例もあるそうです。



#### 突発性難聴

突発性難聴とは、はっきりとした原因がわからないまま、**突然耳が聞こえなくなる難聴**です。

50～60代に多く、症状は主にどちらか一方の耳だけに現れるため、自覚がないまま過ごしている人も少なくないようです。また、耳鳴りやめまい、吐き気を伴うこともあります。

##### 主な治療法

炎症や異常な免疫を抑える**ステロイド**が使われますが、治療をしてもすべての人が回復するとは限りません。また、**治療が遅れば遅れるほど回復が困難になる**ため、早期発見・早期治療が重要です。



#### 騒音性難聴

騒音性難聴とは、**大きな音が原因**でなる難聴のことです。大きな原因が職場環境で、騒音の中で長い時間働くことにより引き起こされるため、“**職業性難聴**”とも呼ばれています。初期症状としては耳鳴りが多く、左右の耳が少しずつ同じように聞こえにくくなっていきます。

##### 主な治療法

**血流を促す薬**や**ビタミン剤**、**ステロイド**が主に使われますが、治療法が確立していないため**予防が肝心**です。

できるだけ騒音を避け、騒音下に居る場合は**耳栓**などを使用しましょう。



**携帯音楽プレーヤーの音量が大きい**ことも、難聴を引き起こす原因のひとつです。耳鳴りや耳が詰まったような感覚がある時は耳を休ませ、症状が治らない時は耳鼻科の受診をおすすめします。

### 歯とお口の健康を守る

## 「デンタル川柳」

食べ物をよく噛むことには、**唾液の分泌を促す**効果があります。唾液には胃腸の負担を軽くするだけでなく、お口の中の**食べカス**を洗い流したり、細菌の温床である**歯垢**をつきにくくする効果があります。

一方で、唾液が不足するとお口の中の細菌が増殖しやすくなるため、**口臭**が強くなったり、**むし歯**や**歯周病**の**リスクが高まる**ようになります。ぜひ、食事の時は“**ひと口30回噛む**”ことを目標にしてみましょう！

よく噛もう  
ひと口  
30回  
目指せー

