

こんな症状があったら、 ヒアリングフレイルかも



話しかけても
以前より反応しなくなった



外出することが
おっくうになった



部屋に引きこもることが
多くなった



以前よりも
怒りっぽくなった



大好きだったテレビを
急にみなくなった



以前に比べ
会話が難しくなった

ヒアリングフレイルとは、

耳の虚弱(聞き取る機能の衰え)という意味です。

放置すると心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ状態となるリスクが高まります。



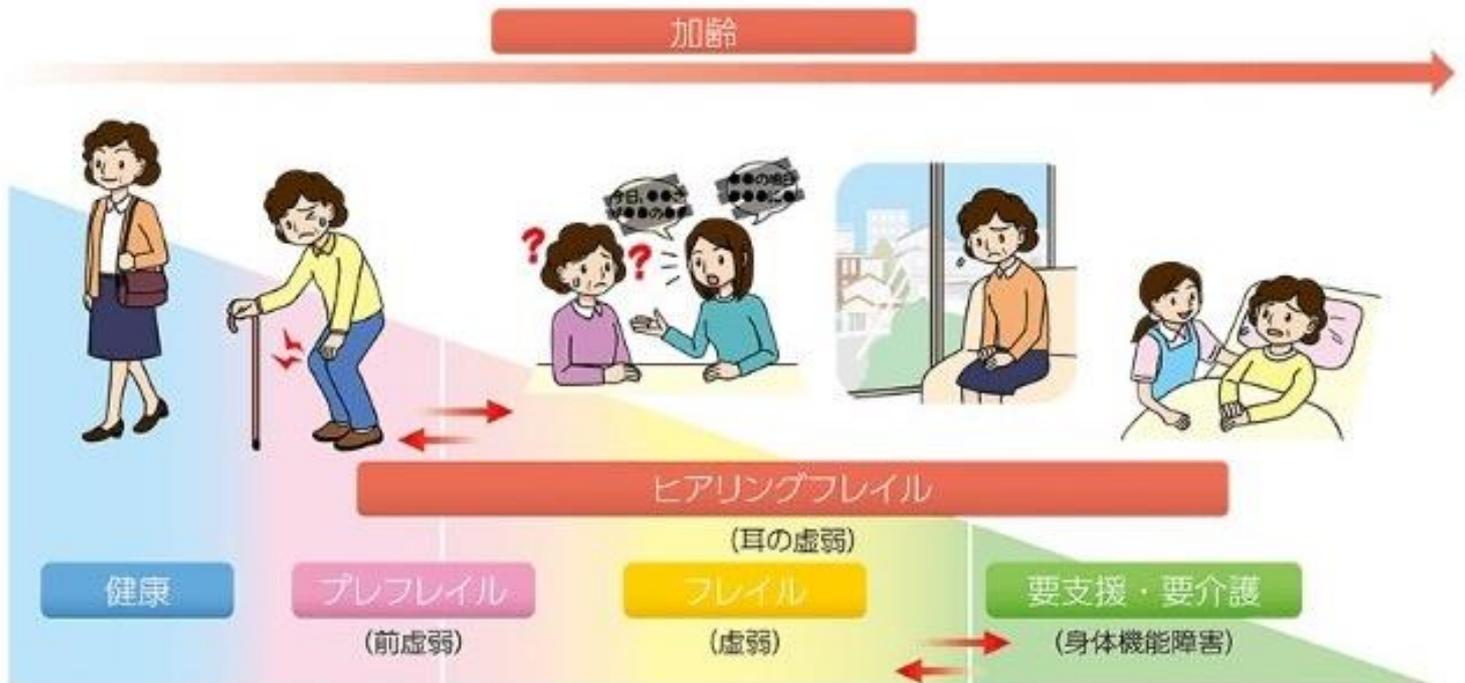
あなたの聴こえは大丈夫？
耳の健康チェックを
しましょう！

聞こえの**変化**を感じたら、かかりつけの耳鼻咽喉科の先生にご相談しましょう。

ヒアリングフレイルの進行イメージ

ヒアリングフレイルの進行は以下のような図で表すことができます。

多くの高齢者は、中間的な段階である「フレイル」から、段々と要介護状態に向かっていきます。



加齢に伴う聴力低下の影響にもかかわらず周囲の聴覚への知識不足や関心の薄さからフレイルや認知症傾向と勘違いされているケースが多い

ユニバーサルサウンドデザイン 聴脳科学総合研究所・中石真一路 作図

POINT

加齢に伴う聴力低下の影響にもかかわらず周囲の聴覚への知識不足や関心の薄さからフレイルや認知症傾向と勘違いされているケースが多い

本ページで説明する「ヒアリングフレイル」についても、早期発見や適切な治療を行うことで、要介護状態に進まずに済む可能性があります。まずはご自身が、ご家族がどこの段階にいるのかを把握し、予防や治療を行っていきましょう。



ヒアリングフレイルとは、
耳の虚弱(聞き取る機能の衰え)
という意味です。

※フレイルとは虚弱を意味する英語「frailty」からできた言葉です。
その中で「ヒアリングフレイル」は耳の比較的軽微な機能低下の段階から国民
への意識啓発を高めるために作られた概念です。

日頃の間こえをチェックしてみましょう！

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある。
- 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- 集会や会議など数人の会話でうまく聞き取れない。
- 話し声が大きいと言われる。
- 会話をしている時に聞き返すことがよくある。



3つ以上当てはまると
聴力が低下している
おそれがあります。



こんな症状があったら、
ヒアリングフレイルかも…

放置すると心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ状態となるリスクが高まります。



大好きだったテレビを
急にみなくなった



部屋に引きこもることが
多くなった



以前に比べ
会話が難しくなった

**「みんなの聴脳力チェック」を使って
ヒアリングフレイルを予防しよう！**

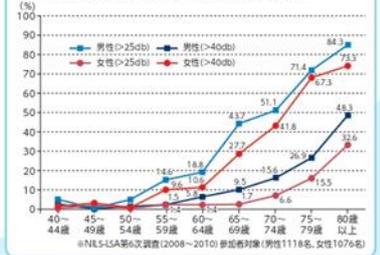
自分の聴覚の状態を知って
聴覚を有効活用することが
健康寿命延伸の基本です！



**聴覚機能の急激な低下は
60代から顕著になります。**

国立長寿医療研究センターの「老化に関する長期縦断疫学研究(NILS-LSA)」という疫学調査(*2)によれば、聴力レベルが25dBHLを超える難聴の有病率は65歳以上から急激に増え始め、**75~79歳では男性71.4%、女性67.3%、80歳以上になると男性84.3%、女性73.3%が難聴**という結果だった。

【図1】地域住民を対象に調査して得られた難聴有病率



健康寿命を延ばすポイント

聴力が年齢とともに低下していくことはよく知られています。聴力が低下した状態になると周りの人たちから「認知機能が低下したのでは?」と勘違いされるなどの影響も出てきます。



ポイント1

難聴の早期発見 → 耳の状態の定期的なチェック

ポイント2

聴覚の活用 → 聴こえの支援が可能な機器の利用

**ヒアリングフレイル予防の観点から
「耳トレ!!」スピーカー「コミュニケーション」をお勧めします。**

聞こえのチェックや「耳トレ!!」のご質問はスタッフまでにご相談ください。



聴こえにくい方との関わり方大丈夫ですか？

- 難聴の方と話す際に必ず大きな声になってしまう
- 何度も同じことを話す必要があり疲れる時がある
- 難聴の方と話すことが億劫と感じてしまう時がある
- 難聴をきっかけに両親との会話が減ってきていると感じる
- 話しかけられても曖昧な返事をしてしまう時がある

「社会性」を維持することは、人と人とのコミュニケーションが重要になります。高齢期における人とのつながりや限定されやすい面もあり、非常に気づかれにくいことが明らかとなっています。このコミュニケーション分野は様々な健康における影響も報告されており、聴覚機能の低下はフレイルとも関係が強いことも分かっています。

また補聴器や集音器などの様々な支援機器を活用したり、地域で開催される介護予防セミナーなどと連携しヒアリングフレイルセミナーなどを開催し注意喚起することも効果的です。