理事長コラムシリーズ　“健康維持のために今できる事”
第６回　令和８年（２０２６年）１０月
「聴こえづらくなったら早めに補聴器を」

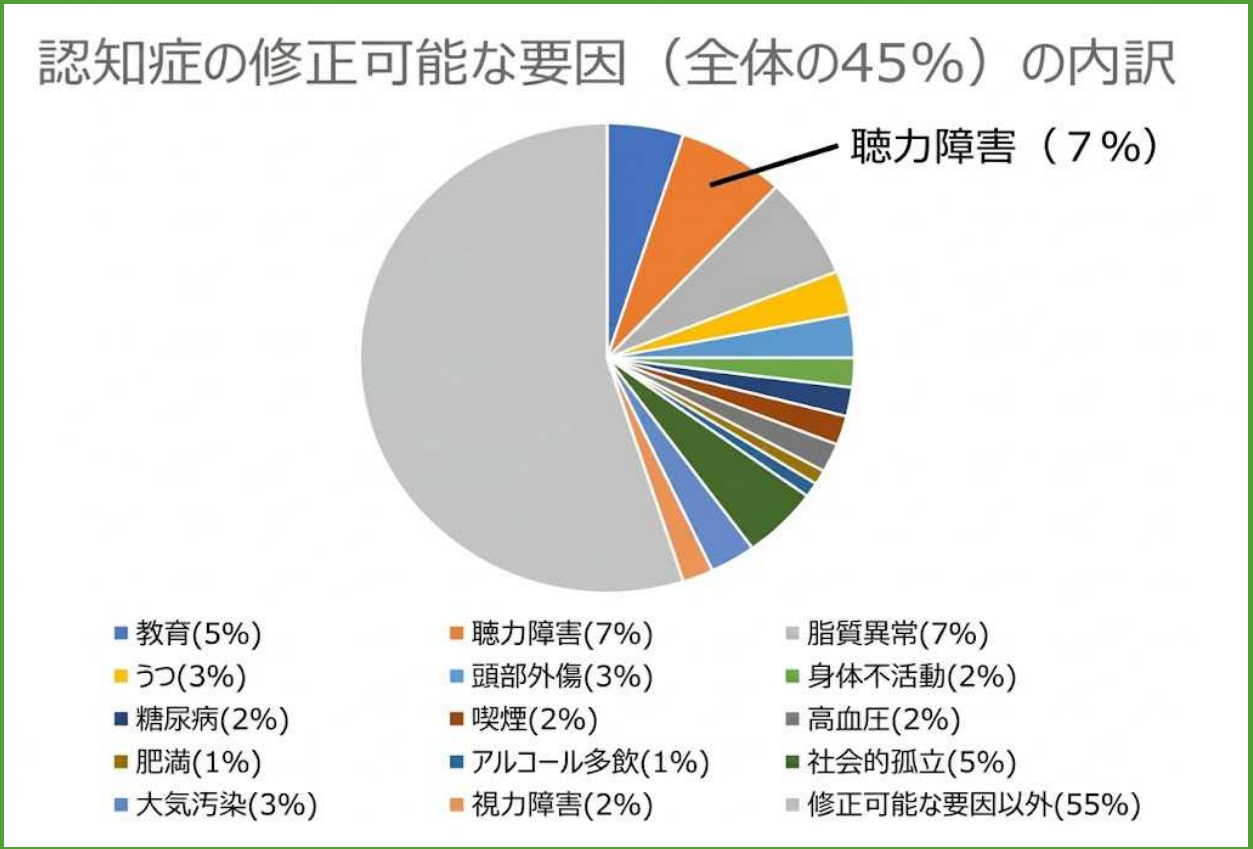
高齢の方で耳が遠くなり会話の聞き取りに苦労をされている方が多いと思います。多くの方は少しぐらい聞き取りにくくても、日常生活に問題はないので、放っておこうと思われているかもしれません。

しかし壮年期（30歳後半から50代）から老年期（65歳以上）にかけての聴力障害は、認知症発症のリスクになることが明らかになってきました。



認知症の約45%は生活習慣病の管理や環境を整えることで予防が可能であるとされています。そのうち最大の要因は聴力障害（図1）で、聴力障害を対策することで、認知症全体の7%が予防できると報告されています。高血圧や糖尿病の管理だけでは、認知症全体の2%程度しか予防できないとされており、聴力の管理は、認知症予防の観点から非常に重要な課題です。

図1：認知症の修正可能な要因



同論文（Lancet 404; 572-628, 2024 ）に示された研究（5研究、合計約66万人、平均59．9歳で6～12年間調査）を総合して解析すると、観察開始時に聴力障害のある方はない方に比べ、認知症を発症するリスクが1．37倍高まることが報告されています。また、聴力障害が重くなればなるほど、認知症リスクも高まるとされています。

さらに同論文（Lancet 404; 572-628, 2024 ）で示された別の研究（8研究、合計約12．7万人、2～25年間調査）をまとめて解析すると、補聴器を使う方の方が使わない方より、認知症発症リスクが17%低下していることが示されています。聴力障害がなぜ、認知症のリスクになるのか原因は複数考えられています。





聴力障害から周りと会話できなくなり、孤独、社会的孤立、抑うつ、意欲低下を招き認知機能に悪影響を及ぼすことが認知症の最大の要因ではないかと考えられます。他にも、耳から入る情報が減少し、認知予備力（※1）が低下する事、聴力障害が脳の記憶に大事な側頭葉の海馬の萎縮と関連している事等が要因として挙げられています(Lancet 404; 572-628, 2024)。

※1：脳がダメージを受けても認知機能の低下を防ぐ能力のこと。



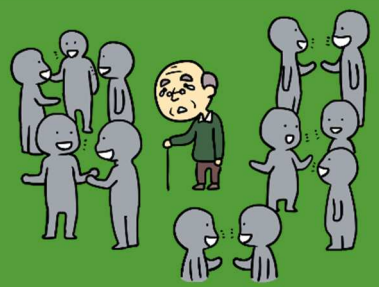
補聴器着用



周りとの会話が弾み楽しい日常生活を送る



放置すると





社会的孤立　抑うつ、自発性低下

認知症になりやすい





特に認知症になる前段階の軽度認知障害の方では、聴力障害に対する補聴器の活用を積極的に取り組んでみてはどうでしょうか？

次回は「脈の乱れに気を付けましょう」のタイトルで解説いたします。

