神戸労災病院広報誌

独立行政法人 労働者健康安全機構

神戸労災病院



No. 22 2023.2

~日々の生活を支える「*聴こえ*」について~

耳鼻咽喉科部長 細見 慶和

聴こえることは日常生活で非常に重要です。聴こえにくくなる事が難聴ですが、聴こえの 問題、難聴は脳の活動にも密接に関連しています。

難聴は認知能力にも大きく影響する可能性がWHO(世界保健機構)から示されています。 難聴は40代から徐々に始まり、75歳以上では約半数が聴こえに問題を感じているといわ れます。

日常でこんなことはないでしょうか?

- ○言葉が聴き取れず、聴き返してばかりで会話が続かない。
- ○他の人の話が聴き取れず、大事な話についていけない。
- ○自分の名前を呼ばれても気づかないことがある。
- ○グループで話しているとき、聴こえていないのに、つい愛想笑いでごまかしてしまう。
- ○車が近づいてきているのに気づかず、びっくりしたことがある。

もし当てはまるとしたら聴こえと共に、あなたのQOL(生活の質)も大きく低下してい る可能性があります。

▶ 聴こえないことの問題って? どうすればいいんだろう? ▼

必要な音、言葉が聴こえないと日常生活で大きな不利益が生じます。危険の察知能力が低 下する、家族や友人等とのコミュニケーションが上手くいかなくなる、自信が無くなってく る、認知症のリスクが高まる可能性、そんなことから社会的に孤立して心身状態に影響が出 てくることなどが考えられます。

難聴で大きな問題になるのは会話です。会話は脳の活動に非常に重要です。たくさん会話 をしているようで、一方通行にしゃべっているだけになってませんか?

「聴いて、考えて、話す」、この「やりとり」には脳が大きく関係します。

耳鼻咽喉科において、大事な聴こえについての確認と検査は、耳や鼓膜の確認、さらに聴 力検査を含む種々の検査の実施、場合によっては脳波の検査も行われます。年齢を重ねると 言葉も分かりにくくなる場合があり、言葉の聴こえの検査も重要です。

聴こえに問題がある場合は、状態に応じて対処しま す。なかでも、難聴全般に対して補聴器は特に重要で す。早期に聴こえ、コミュニケーションの改善が期待 できます。補聴器については、耳鼻咽喉科での検査を 受けていただき、専門・認定の補聴器業者でのお試し、 調整を経ての購入となります。

聴こえの重要性は近年、ますます見直されています。 「聞く耳、聴こえる耳」で、より良い生活、コミュニ ケーション、楽しい会話ができるように耳鼻咽喉科は お手伝いをいたします!

Hearwell, Enjoy life,

TOPICS 聞こえのしくみ 闘味とは? 闘味の影響 加齢と離聴 加齢性難 Hearwell

日本耳鼻咽喉科・頭頸部外科学会 ウエブサイト http://www.jibika.or.jp/owned/hwel/

補聴器を購入する前に https://www.jhida.org/kounyu/





~摂食嚥下障害と誤嚥性肺炎の予防~

摂食嚥下障害看護認定看護師 坂井 美哉

【食事中のむせ、気づいていますか?その症状】

皆さんは、『<mark>摂食嚥下</mark>』という言葉をご存知でしょうか?私たちは普段、 食べ物を目やにおいで認識し、口まで運び入れて噛み、嚥下(ゴックンと飲 み込むこと)することで、水や食べ物を摂取しています。これらの動作が何 らかの原因で正常に機能しなくなった状態を『<mark>摂食嚥下障害』</mark>といいます。 つまり、口から食べる機能の障害です。摂食嚥下障害によって起こる問題は、

上手く飲み込めないことで食事が十分に摂れず、栄養不良や脱水状態になることです。

また、誤嚥性肺炎を引き起こす原因にもなります。特に、高齢者は加齢により喉の筋肉が衰え、飲む込む働きが低下していきます。水や食べ物を飲み込む時に誤って気管の方へ入ってしまうことを『誤嚥』と言い、人は"むせる"ことで、気管の中に侵入した物を吹き飛ばしています。肺に流れ込んだ細菌が繁殖することで起こる肺炎を『誤嚥性肺炎』といいます。2020年の厚生労働省の調査によると、70歳以上の肺炎患者の70%以上は誤嚥性肺炎であり、年齢が上がるごとに死亡のリスクが高まります。

誤嚥性肺炎は、多くの要因が絡み合って発症すると考えられており、単に食べ物を誤嚥したから発症するわけではなく、 『個人の抵抗力』(咳をする力や免疫力)と『誤嚥物の侵襲 性』(細菌の種類や量、侵入部位)のバランスが大きく関与 しています。



誤嚥性肺炎の予防対策

ロ 腔 ケ ア :ロの中を清潔に保つことで、細菌の量を減らします。

▶食 事 の 調 整 :食べる能力に応じて食形態(大きさ、やわらかさ、とろみ等)の

調整をします。

嚥下のリハビリ:顔面や手足の筋肉を動かすことで、飲み込む力を維持します。



当院では、摂食嚥下障害のある患者さんの『食べる』楽しみや喜びが少しでも長く続くよう、摂食嚥下チームが活動しています。耳鼻咽喉科外来では嚥下の検査も行っていますので、いつでもご相談ください。

神戸労災病院広報誌 No.22

(令和5年2月1日発行) TEL 078-231-5901 (発行者)
独立行政法人 労働者健康安全機構
神戸労災病院 院長 脇田 昇

〒651-0053 神戸市中央区籠池通4丁目1-23 URL https://www.kobeh.johas.go.jp

外来診療のご案内

受付時間:午前8時 | 5分 から 午前 | 1時30分 ※ 初診時には、紹介状の持参をお願いいたします。 (持参のない場合は、選定療養費として別途7,700円かかります。)