



ホー、ホケキョ

今年の鶯の初鳴きは耳にされましたか。鶯の初鳴きは、桜の開花観測と同じく生物季節観測として気象庁で行われていた観測を2021年から完全に廃止する予定でした。しかし、「気象庁」の「環境省」の「国立環境研究所」の3者が共通のシステムを使用し、地球温暖化対策などを視野に入れた「生物季節観測の発展的活用に向けた試行調査」として、現在も気象庁で観測が継続されています。「初鳴日」とは、対象とする動物の鳴き声を観測者がその年初めて聞いた日と定められています。

さて、あなたはご自分の耳で初鳴きを聞かれましたか。今年も鳴いていない、或いは「ホー、ホケキョ」でなく「ホー・キョ」と聞こえた方、ひよつとすると加齢性難聴かも知れません。



加齢性難聴の原因と特徴

内耳の中には、音を伝える役割を担う数万本の毛が生えた細胞（有毛細胞）が並んでいます。耳の穴から鼓膜へと伝わってきた音に反応してこの数万本の毛が揺れています。その有毛細胞の毛が加齢とともに減少することが、加齢性難聴の原因です。加齢性難聴の特徴について、見ていきましょう。

①高い周波数が聞こえない

高齢になると、電子体温計の音などの高い周波数が聞こえなくなってくる。全体にくぐもりに、驚きの「ホー」は2エニ「ホケキョ」が3エニ5エニになっていきます。

②リクルートメント（補充）現象が生じる

これは「小さい音は聞こえにくく、大きい音はうるさく感じる」現象の事を言います。テレビドラマのセリフが良く聞こえないのでボリュームを上げていたら、急な衝撃音のシーンがありませんか。高齢者は、小さい音は聞こえにくく、大きい音は若い人と同等か、それ以上うるさく感じるのです。

③ぼやけた、割れた、歪んだ音に聞こえる

有毛細胞の毛が全体的に薄くまばらになることが原因のため、ほぼ全員の高齢者にこの症状があります。音に含まれる微妙な周波数の違いが判別できなくなることで、言葉の意思伝達に最も大きな影響がある症状です。有毛細胞の毛は20歳をピークに数十年かけて少しずつ抜けていくため、言葉の聞き取りも、数十年かけて少しずつ減退してきます。そのため、言葉の聞き取りが悪くなっているという自覚がない高齢者が大多数になっていきます。

④早口の声は、解りにくい

有毛細胞の毛が減ると、内耳から脳にいくはずの「音の情報」の多くが欠落してしまいます。「音の情報」が減ってしまうので、耳に入ってきた言葉の内容を認識するのに時間がかかるようになります。

話し方ひとつで、聞こえ方を変える

高齢者には、聞こえにくい言葉や話し方があります。聞こえやすい話し方をするために4つのポイントを意識してみましょう。

- ① 大声ではなく、少し大きめの声でゆっくり、ハッキリと話す
- ② 平行・タ行・カ行・サ行を明確にハッキリと発音する
- ③ 言葉の始まり（立ち上がり）に、しっかりと力を入れて長めに話す（母音部分は、過度に大きい声にならないように注意！）
- ④ 相手に口元の動きがしっかりと見えるように、正面から、話かける。

難聴の放置は認知症リスクを高める

難聴の人は、聞き取れないことや言葉が理解できないことにより、聞き返しが多くなる傾向があります。また、聞き間違いなども多くなり、本人も聞き取りに対して遠慮がちになるように感じ



てしまうこともあります。自分が加齢性難聴になっていることが多い高齢者の方々は、上手にコミュニケーションが取れないのは相手の話し方が悪いのだと思ったり、相手に「だまされた」「バカにされた」などと思いがちです。「聴きとる力」の問題を放置することで、認知症の発症率が高まるという研究結果もあり、政府が策定した「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」では、認知症発症の危険因子のひとつとして難聴があげられています。

補聴器・集音器を活用する

加齢によって低下した聴力を改善する治療方法はなく、必要に応じて補聴器で聴力を補います。しかし、補聴器や集音器は装着してすぐに聞こえが改善できるものではなく、今まで聞こえなかった音が聞こえるという現実に向き合う必要となります。身体の衰えを回復させるのにリハビリが必要のように、補聴器や集音器の装用にも「聞こえのリハビリ」を必要とします。補聴器や集音器の装用に慣れる事で、コミュニケーションの改善や身体バランスの改善などを実感することができます。

花札の梅に鶯



二月の花札「梅に鶯」に描かれているのは鶯ではなく目白ではないかという説があります。改めて見てみると確かに目白のように見えます。目白に見えてしまっているという事実は、ゲーム機が中心の会社ですが、昔ながらの花札も継続して販売されています。補聴器・集音器の違いや購入時の注意事項については、次以降に取り上げていこうと思っております。鳥のさえずりやお腹は満たされませんが、気持ちよく過ごされる方も多いのではないのでしょうか。

