

クアハウスだより

第348号

50歳を過ぎたら要注意 加齢性難聴

「年々テレビの音が大きくなっている」「電話の音が聞き取りづらい」といった症状を自覚されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。小さな声や騒音下での会話を聞き間違ったり聞き取りづらさを自覚し始めると、軽度難聴の可能性がります。難聴のうち、「年齢以外に特別な原因がないもの」が加齢性難聴です。

加齢による聴力の変化

50歳代になると高い音が聞こえにくくなってきて、70歳代では音が大きくても高い音が聞こえにくくなります。加齢性難聴は誰でも起こる可能性があり、65歳を超えると急増すると言われています。75歳以上になると7割以上の方が加齢性難聴に当てはまるという報告もあります。「小さな声や騒音下での会話を聞き間違えたり、聞き取り困難」を自覚し始めたら、軽度難聴の可能性がります。

原因と症状

加齢性難聴は耳の構造の中で、音の振動をキャッチする役割をしている「有毛細胞」が壊れることで起こります。有毛細胞はいったん壊れてしまうと再生しないため、加齢性難聴は治りにくいとされています。だいたいの場合、両方の耳が聞こえにくくなります。

セルフチェック

- ① 会話中、しばしば聞き返す
- ② テレビ・ラジオの音が大きいと言われる
- ③ 銀行・病院などで名前を聞き逃す
- ④ 目の前の電話の着信音が聞き取れない

生活への影響は？

- ・ 聞き間違いなどから人に誤解されやすい
 - ・ 外出先で事故などに遭いやすい
 - ・ 災害時の警報が聞こえない
 - ・ 認知症を引き起こしやすい
- などが挙げられます。



①程度であれば正常と判断されますが、②の指摘がある場合は軽度難聴、③が多い場合には中等度難聴、④の場合は高度難聴と考えられます。
心当たりのある方は、耳鼻咽喉科で検査を受けましょう。

予防と治療

加齢性難聴を悪化させる原因としては、糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化、喫煙、過度な飲酒、騒音などがあります。動脈硬化や高血圧などの生活習慣病があると、耳の奥の内耳や脳の血流が悪くなって聞こえの機能に悪影響を及ぼすとされています。

加齢性難聴には、残念ながら根本的な治療法はありません。加齢性難聴と診断されたら、補聴器相談医のいる耳鼻咽喉科を受診し、医師の指導のもと、自分に合った補聴器を選ぶことが大切です。

春に向けて身体の準備！ 運動不足解消(*^^)v

3月24日(日) アクアスペシャル

午前の部

① 11:00~11:30 アクアミットDEシェイプ
アクアミットを利用して水中運動！いつもより水の抵抗を感じて運動量アップ♪♪

午後の部

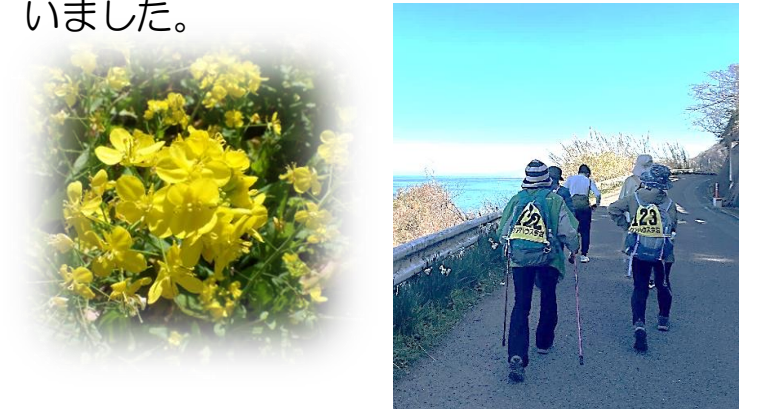
② 13:50~14:50 アクアビクス
中嶋 紫織先生をお招きしています！
音楽に合わせて楽しくシェイプアップ♪

参加料：64歳以下520円 65歳以上420円
準備物：水着・水分補給できるもの



Let's Walking♪

2月18日(日)伊予市双海町に行ってきました。晴天の空の下、見頃を迎えた菜の花や青く澄んだ海を眺めながら歩きました。シーサイド公園では、ゴール後、穏やかな潮風を受けてお弁当やデザートを楽しんでいました。



野菜を食べよう

今月の野菜「ニラ」

ニラにはβカロテンやビタミンB1・B2・C、カルシウム、カリウム、リン、鉄などのミネラルが含まれています。βカロテンは抗酸化力を持ち、老化やガンの抑制に働きます。ニラ独特の香りの成分・硫化アリルはビタミンB1の吸収を助け糖の分解を促進することで、疲労回復に役立つとされています。葉の色が濃く、ピンとしているものを選び、冷蔵庫に立てて保存しましょう。

☆ ニラと糸こんにゃくのマーボー春雨風 ☆

(2人分)

ニラ	1/2束 (50g)
糸こんにゃく	1/2袋 (90g)
パプリカ(黄)	1/4個
ごま油	小さじ1/2
しょうが(みじん切り)	5g
豆板醤	小さじ1/2
顆粒中華だし	小さじ1/2
水	100cc
味噌	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

① 糸こんにゃくは茹でてザルにあげる。ニラは5cmの長さに切る。パプリカは種を取り、斜め5mm幅に切る。{ }内の調味料を混ぜ合わせておく。② フライパンにごま油・しょうが・豆板醤を入れて火にかける。③ 香りが立ったらニラを加え、しんなりするまで炒める。パプリカ、糸こんにゃくを加えてさらに炒める。④ { }を加え、3分ほど煮込む。水溶き片栗粉を回し入れ、手早く混ぜてとろみをつける。

1人分のエネルギー量 62kcal 塩分 0.4g

第二次今治市健康づくり計画「バリッと元気」推進中！
今治市役所 健康推進課 管理栄養士

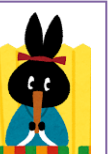
春風ウォーキング

4月21日(日)

四国中央市 新宮



◇クアハウス今治◇
〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地
TEL 0898-47-0606
FAX 0898-47-0882
HP <http://www.k-ispa.server-shared.com/>
営業時間 10:00~21:30
休館日 火曜日



のぞいてみてね!