

# 難聴は「抑うつ」と 「認知症」を引き寄せる！

## 人間関係トラブル、学習意欲の低下も危険な兆候

さらに怖い話をしましょう。

難聴の人は、認知症になる可能性が高いということをご存じですか？

米国立加齢研究所という機関の調査によると、軽度の難聴の人が認知症になるリスクは、正常な聴力の人の2倍。中等度の難聴では3倍、重度では実に5倍の高さにも上るそうです。

その理由は、前ページで述べたように、脳への刺激が少なくなるからです。

聴力が下がって耳から入る刺激が減ると、脳細胞は衰えます。その結果、脳神経

ネットワークが正常に働かなくなり、学習力や記憶力が低下します。

コミュニケーション力も、同じように下がってきます。

会話が聞き取りにくくなるせいで、言葉のニュアンスや相手の微妙な気持ちを汲み取ることができなくなります。そのため誤解や行き違いが増え、無用な混乱や、人間関係のトラブルにも発展しがちです。

そうなる人と交流することも楽しくなくなり、家にひきこもりがちになります。

さらには家の中でも家族と行き違いが増えて、部屋にこもりがちに……。こうして刺激はどんどん減って、脳の活動も衰えていきます。

新しいことに興味を持たない、何をしてもし楽しくない、頭に入っていない。こうして、抑うつ状態から認知症へと、一本道がつながってしまいます。

それを防ぐには、初期段階で聴力の低下をストップさせなくてはなりません。

少々聞こえが悪くなった程度なら、人とのコミュニケーションも、新しいことに挑戦する楽しさも、薄れることはありません。

ひそかに忍び寄る聴力の衰えに気付いて、進行を止めること。それは人生最後の数十年を幸福にするために不可欠なケアなのです。