

健康かわら版

第24号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

年齢だから、と諦めない！

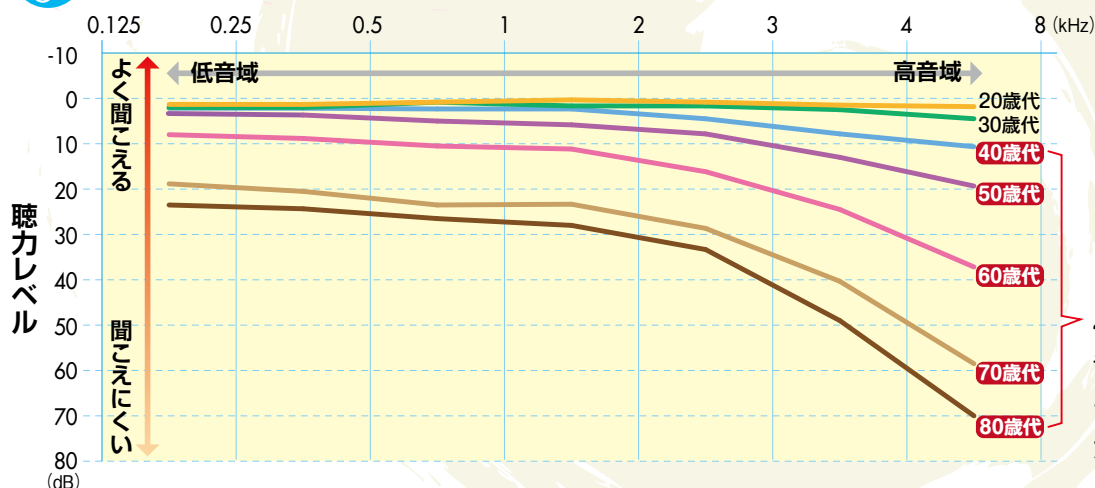


「聞こえにくい」は 早めの対処が大切！

最近、「話が聞き取りにくい」
「テレビの音量を前より上げた」と
いうことはありませんか。
聴力は40歳代を過ぎると徐々に低下し、
65～74歳では3人に1人、
75歳以上では約半数が難聴に
悩んでいるといわれています。
聴力の低下は早めの対策が大切。
いま一度、自身の聴力を確認してみましょう。



年齢にともなう聴力の変化(年齢別平均Audiogram)



40歳代から徐々に、高
音域の音や早い音が聞
き取りにくくなる傾向
があります。

具体的な対策は中面へ



聴力の低下は少しずつ進行し、

気付きにくい

耳は大きく分けて

「外耳」「中耳」「内耳」に分かれますが、

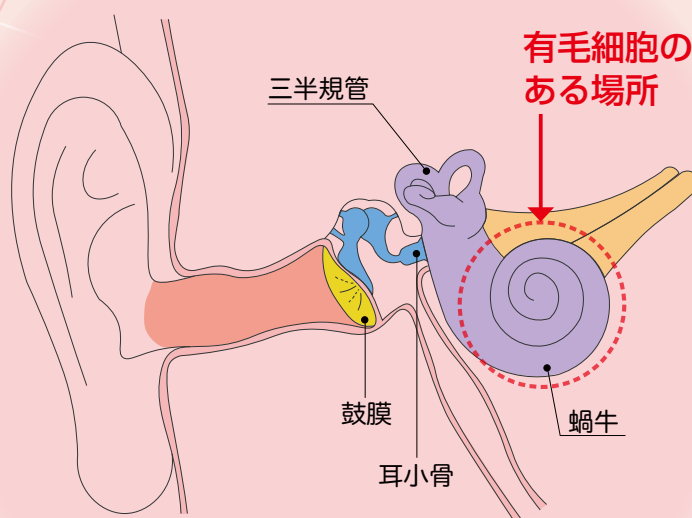
年齢とともに聴力の低下する「加齢性難聴」は、

内耳にある音を伝える「有毛細胞」が

徐々にダメージを受け減少するなどして起こります。

症状は少しずつ進行していくため、

変化に気付きにくいのです。



外耳

中耳

内耳

実は危険な「加齢性難聴」！



うつや認知症につながる恐れがある

会話が分かりにくくコミュニケーションが減ると、活動が低下しひきこもりがちになります。すると脳への刺激も少なくなるため、うつや認知症につながるリスクが懸念されています。



危険の察知が遅くなる

難聴である自覚がないまま生活していると、車の近づく音や警告音などに気づかず、危険の察知が遅れる可能性があります。



脳機能の「聞く力」が低下する

音は最終的に脳で言葉を聞き分けています。しかし聴力の低下によって聞こえにくい状態が続くと、脳での「聞こうとする力」も低下してしまう恐れがあります。



難聴対策として**できること**は？

耳へのダメージを減らす

日常的に大音量で音を聞いていると、有毛細胞がダメージを受けてしまいます。騒音のある場所にいるときは耳栓をつけるなど、防音対策をして耳へのダメージを最小限にする工夫をしましょう。



規則正しい生活習慣を

聴力には、日々のストレスや高血圧、糖尿病などの生活習慣病も影響します。適度な睡眠と運動、栄養バランスの良い食事などを心掛け、体からアンチエイジングを。



補聴器の利用も視野に

補聴器は「聞こえ」をサポートしてくれる重要なアイテムですが、性能やタイプを考慮し自分に合ったものを選ぶ必要があります。補聴器が必要かどうか、まずは耳鼻科で相談してみましょう。



気になったら

早めに耳鼻科へ！

- 会話を何度も聞き返したり、聞き取りにくいと思ったら早めに耳鼻科へ相談しましょう。自覚症状がない場合でも、定期的に聴覚検査を受け、聴力をチェックしておくで安心です。
- 難聴の原因は加齢によるものだけではありません。中耳炎など炎症により聴力が低下している場合や、手術などで改善できる場合もあります。自己判断で放置せず、早めに適切な処置を受けるようにしてください。

出掛けてみませんか？

デジタルカメラの普及で、初心者でも手軽に高画質の写真が撮れます。日常や、旅先での出会いなど写真に残してみたいはいかがですか。

撮影の楽しみ方

①まず何を撮るか考えてみる

動物を撮りたい、風景を撮りたい、夜景を撮りたい…撮りたい被写体に合わせて効果的な撮影方法を調べてみましょう。



②思いがけない出会いに期待

旅は、予想外のことが起こるので、気軽に、写真に残してみましょう。



③コミュニケーションツールとして活用

撮った写真は、家族や友人に見てもらうと、会話ははずみます。



疲れを写真で癒やす！ フォトセラピー

写真は、撮ったり、撮られたり、見せたり、見せてもらったりすることで、癒やしや活力を得る効果があるといわれています。こうした写真の効力を使った療法はフォトセラピーと呼ばれ、欧米で20世紀半ばから始まり、日本にもさまざまな協会があります。

■主な協会

日本アルバム協会、一般財団法人フラワーフォトセラピー協会、一般財団法人日本写真療法家協会

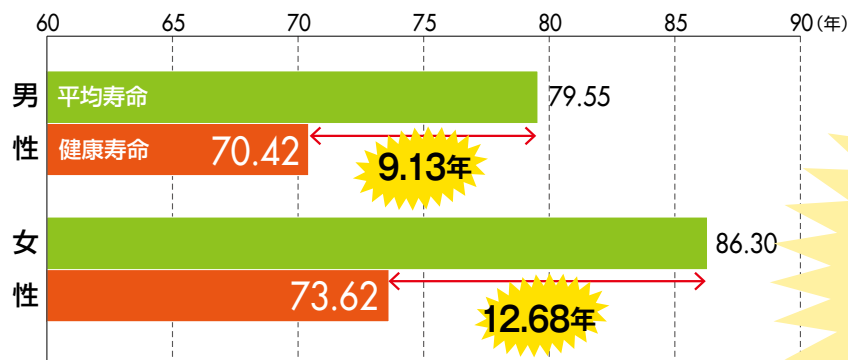


日産健保からのお知らせ

健康寿命を延ばそう！

日本人の死亡原因の半数は生活習慣病によるものです。健康診断を受けて、生活習慣を見直し（または健康習慣を維持し）健康寿命を延ばしましょう！

■平均寿命と健康寿命の差



資料：平均寿命（平成22年）は、厚生労働省「平成22年完全生命表」
健康寿命（平成22年）は、厚生労働省「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

40歳以上の健康診断は義務付けられています。



健康診断を受けて
クオカードをもらおう！

65歳以上の方は健康診断を受けるだけでクオカード（金券）を自宅にお届けします（家族及び任意継続本人）。