

「耳」は大切——聞こえを守ることも認知症予防

認知症との関係で、近年特に注目されているのが**難聴**です。

「テレビの音量が以前より大きくなった」「家族との会話が聞き取りにくい」「人の話を何度も聞き返すようになった」——もしこのような変化があれば、一度、聴力を調べてみることをお勧めします。

世界的な権威の学術誌 Lancet の専門家委員会が 2024 年に発表した認知症の危険因子をまとめた大規模な疫学研究の結果では、**中年期の難聴を重要な「変えられる危険因子」の一つ**に位置づけています。中年期に難聴がある人では、その後の認知症リスクが高く、これまでの研究をまとめると、認知症リスクは難聴のない人の約 1.9 倍と推定されています。

では、なぜ「耳」の問題が「脳」の問題につながるのでしょうか。

一つには、**聞こえにくくなることで、脳が音や言葉を理解するために余分な努力を必要とすることが**考えられています。また、難聴によって会話が減り、人との交流や社会参加が少なくなる可能性があります。さらに、聴覚から入ってくる情報が減ることで、脳の聴覚関連領域への刺激が少なくなり、認知機能に影響する可能性も指摘されています。

つまり難聴は、単に「音が聞こえにくくなる」という耳だけの問題ではなく、**コミュニケーション、社会参加、そして脳の情報処理にも影響する可能性がある**のです。

補聴器で認知機能を守れるのか？

ここで興味深い研究があります。

米国で 70～84 歳の約 1,000 人の難聴者を対象に行われた研究では、補聴器を中心とした聴覚介入を行うグループと、健康教育を行うグループを 3 年間追跡しました。

研究全体では、3 年間の認知機能低下に統計学的な有意差は認められませんでした。しかし、もともと心血管疾患のリスクが高い人たちに限ってみると、**聴覚介入を受けた人では認知機能の低下が約 48% 少なかった**のです。

この結果は、「補聴器を使えば認知症を半分に減らせる」という意味ではありません。しかし、**難聴への適切な対応が、特に認知症リスクの高い人では認知機能低下を遅らせる可能性がある**ことを、初めて大規模な比較試験で示した重要な結果です。

さらに、31の研究、約13万7,000人をまとめた解析では、補聴器や人工内耳などの聴覚を補う機器を使用している人では、使用していない人に比べて、長期的な認知機能低下や認知症のリスクが**約19%低かった**と報告されています。ただし、これは観察研究をまとめた結果なので、補聴器そのものが認知症を19%減らしたと断定することはできません。

「聞こえにくいけれど、まだ困っていない」は要注意

難聴は徐々に進行することが多いため、本人は意外と気づいていないことがあります。家族から「最近、テレビの音大きい」「話しかけても返事が遅い」と指摘されて、初めて気づくこともあります。また、難聴があっても「まだ生活に困っていないから」と補聴器を使わない人も少なくありません。

しかし、認知症予防という観点から考えると、「**聞こえにくくなったら放置しない**」ことには**意味があります**。まず聴力検査を受け、補聴器が必要な程度の難聴であれば、耳鼻咽喉科などで相談してみましょう。補聴器を使うことに加えて、家族や周囲の人が話し方を工夫することも大切です。

「耳を大切にする」というと、これまでは「会話を楽しむため」「生活の質を保つため」という意味で考えられてきました。しかし現在では、それだけではありません。

聞こえを保つことは、人とのつながりを保ち、脳への情報入力を保つことでもあります。（→人とのつながり）

運動、食事、血圧や血糖の管理と同じように、**聴力をチェックし、必要なら補うことも、これからの認知症予防の一つ**と考えてよいでしょう。

Livingston G, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Lancet. 2024;404:572-628.

Lin FR, et al. Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. Lancet. 2023;402:786-797.

Yeo BSY, et al. Association of Hearing Aids and Cochlear Implants With Cognitive Decline and Dementia: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Neurol. 2023;80:134-141.