

みみこちゃん通信

2020年初夏号 vol.99

NEWS

新型コロナウイルスと共存する新しい耳鼻科を構築中
今なら、初診からオンライン診療が可能です

- 吸引やネブライザーなどの局所治療は？
学会の指示に基づき、慎重に再開していきます。
- 耳鼻科でのオンライン診察のメリットは？
 - ・すきま時間で、楽に治療を続けられる！定期的に診療しやすい薬の調整が可能。しっかり治せて薬のムダもありません。
 - ・必要な検査を判断し、検査の予約ができます。検査のために来院後、結果はオンライン診療で。治療を続けられます。
 - ・処方箋を各調剤薬局に送りますので、薬はお近くの薬局で。送料はかかりますが、ご自宅まで送ることもできます。
- どんな症状でもオンライン診察が可能？
 - ・痛み、熱、腫れや急な難聴などは対面診療で、それ以外はオンライン診療でかまいません。
 - 「コロナかも？」から「舌下免疫をやりたい」まで、相談はオンライン診療で何でもOKです。
 - ・当医院のオンライン診療の手順は、HPをご覧ください。

補聴器外来を増やしました

小金井は実耳測定システムを導入し、補聴器適合検査を充実させました。今までよりも多くのメーカーから選べます。

- 小金井…火・水曜の午前
 - 三鷹…水曜の午前
- 「ヒアリングフレイル」が気になる方は一度お越しください。

もろほしクリニック
三鷹もろほし耳鼻咽喉科
吉祥寺もろほし耳鼻咽喉科



特集

認知症の要因にもなる！
「ヒアリングフレイル」って何？

「みみこちゃん通信」発行所 もろほしクリニック小金井市緑町1-6-53 うさぎビル1階

児童発達支援事業・放課後等デイサービス 「きこえとコミュニケーションのうさぎクラブ」からのお知らせ

- オンラインで療育を続けています
コロナ禍でも休まずオンラインにより双方向性で、療育を中心に交流の会などの活動も続けていましたが、6月より通所を再開しています。
- 障がい児通所受給者証がなくても利用できる「うさぎ教室」を始めました！
「受給者証を持っていないけれどうさぎクラブのサービスを受けたい」「遠方なのでオンラインで利用したい」などのご要望に応え、グループ法人の(有)しえんで「うさぎ教室」を始めました。居住地や利用回数といった受給者証の制限を気にせず、どんな方でも自費で言語発達の相談・

指導が受けられます。1か月(4回)20,000円(税抜)。1回3,000円×2回でお試しも。詳しくはHPをご覧ください。

うさぎ教室をご希望の方は、小金井・三鷹の難聴外来を一度受診してください(オンライン診療可)。

☎ 0422-36-3315
FAX 0422-36-3317
✉ usagi.hearing@gmail.com



うさぎクラブ 検索

http://www.morohosi-jibika.jp/hokagoday-usagi/



*グループホームうさぎに空室が出ました。
お問い合わせ ☎042-385-3933
見学も再開しました。お早めに！
*シニアハイムうさぎは1室空室が出ました。
お問い合わせ ☎042-386-3354

クリニックガイド



もろほしクリニック 休診日なし
小金井市緑町1-6-53 うさぎビル1階
電話：042(385)3341 予約：18603(4570)2933
月・火・木・金・9～12時、14～17時半/水・9～12時、14～19時/土日祝・9～14時



三鷹もろほし耳鼻咽喉科 休診日：祝日
武蔵野市中町1-12-10 武蔵野タワーズSG5F
電話：0422(37)3341 予約：18603(4588)3007
月・金・9～12時、14～19時/火・水・木・9～12時、14～17時半/土日・9～14時



吉祥寺もろほし耳鼻咽喉科 休診日なし
武蔵野市吉祥寺本町1-7-4 丸二清水ビル3F
電話：0422(20)4133 予約：18603(4530)0087
月・木・9～12時、14～19時/火・水・金・9～12時、14～17時半/土日・祝・9～14時

- ・3院で情報を共有。どこでも診察可能。
- ・めまい、無呼吸、嗅覚、レーザー治療などに各専門医が対応。
- ・低被ばく量で、情報量が豊富なコンピームCTなど、検査機器が充実。
- ・病診連携に取り組んでおり、昭和大学・小林一女教授、東邦大学大橋医療センター・吉川衛教授、東京医科大学耳鼻咽喉科・塚原清彰教授、東京女子医大耳鼻咽喉科・野中学教授、東京医科大学八王子医療センター耳鼻咽喉科・小川恭生教授、東京通信病院・八木昌人部長などの診察、手術の相談など受けられます。



みみこちゃん通信はこちらの店舗様に置いて頂いています。

- | | | | |
|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|--|
| 1 大洋堂書店
創業半世紀。本屋さん&cafe | 4 グレース小金井店
鮮魚と手作り弁当が人気 | 7 横河武蔵野FC
地元密着フットボールクラブ | 10 宮地楽器 MUSICJOY 吉祥寺
音楽教室に加え、バレエ教室も開講 |
| 2 ファンタジスタ
手作りのパン焼いています | 5 クラウン 武蔵野店
焼き立てパンをイートインで | 8 どんちやか 幼児教室
子どもの力を伸ばします | 11 カフェミニオン
うさぎと一緒に遊べるカフェ |
| 3 キッチンブラウン
特製ソースは地元産野菜を使用 | 6 東急ストア三鷹店
夜中1時まで営業 | 9 宮地楽器 吉祥寺センター
ロフト6階にある音楽教室です | 12 kawaracafe吉祥寺パルコ店
和カフェ |

聴力は健康寿命に関係

みみこ 寝たきりにならないようフレイル（虚弱）に注意する人が増えているけれど、「ヒアリングフレイル」は初耳です。

先生 ヒアリングフレイルは耳の虚弱、つまり軽度難聴のこと。難聴は老化現象だから仕方がないと思われるけれど、認知症に關係することがわかってきたのよ。

みみこ 難聴で認知症に！なぜ？

先生 難聴そのものというより、難聴が引き起こす2つの二次的な障害が認知症の要因になるの。1つは、聞こえないと音の刺激が入ってこないため、音から言葉をくみとる脳の働きが悪くなり、脳が委縮してしまうから。

みみこ 聞こえないと脳が委縮する！！

先生 そう。歩かないとフレイルになるように、音が聞こえないと音を頭で組み立てて言葉で認識する「言語聴取能力」が低下し、ヒアリングフレイルになってしまうの。放っておくと、聞き返すのをためらって会話が消極的になったり、人とのコミュニケーションが減って引きこもりがちに。これが2つめの要因よ。

みみこ なるほど。うつや社会的孤立は認知症のリスク要因（下表）に入っていますね。

先生 難聴のせいで孤立したりしないように、耳が遠くなったかなと感じたら早めに耳鼻科に来てくださいね。

みみこ うちのおばあちゃんも、ときどき家族の話に入れなかったり、何回か大きい声で尋ねてやっと答えてくれたりするんです。



聞こえないと無視されている悪口を言われていると思う



話す内容が必要事項だけになり、会話が楽しくなくなる

認知症のリスク要因

1. 先天的なもの	関連
2. 難聴	
3. 高血圧	
4. 肥満	
5. 喫煙	
6. うつ	
7. 社会的孤立	
8. 肥満	
9. 運動不足	
10. 教育	

「聞こえる状態」はQOLを高め、認知症予防に役立ちます。

でも自分では耳が遠くなったと気づいていないから受診させるのは難しそう…。

先生 ご本人は初めて聞かれて答えたと思っているの困っていないはず。軽度難聴では、困るのは本人より家族なので受診させにくいのが悩ましいところね。

「ヒアリングフレイルの段階で難聴に気づいて補聴器でいつもの聞こえをキープしておく」と、認知症のスピードを抑えられ、健康寿命が延びるのよ！とお話してみてもどうかしら。簡単にできる左の自己チェックも試してみね。

みみこ 元気に長生きしてほしいから、耳のフレイルを知ってもらわなくちゃ。さっそく試してみます。

補聴器を気軽なアンチエイジングツールに

みみこ おばあちゃんは今まで、人間ドックの聴覚検査では難聴と指摘されたことがないみたいなんですけど。

先生 一般的な聴覚検査は2種類の音だけで判定する簡易的なもので、補聴器が必要な状態かはわからないの。

あなたは「ヒアリングフレイル」になっていませんか？

あてはまる項目をチェックしてみてください。

- 1. 会話をしているとき聞き返すことがある。
- 2. 後ろから呼びかけられると気づかないことがある。
- 3. 聞き間違いが多い。
- 4. 見えないところから車が接近してきたとき、全く気づかないことがある。
- 5. 話し声が大きいと言われる。
- 6. 集会や会議など数人で会話をするときうまく聞き取れない。
- 7. 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイム音が聞こえにくい。
- 8. 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- 9. 騒音の多い職場や、かなりうるさい場所で過ごすことが多い。
- 10. 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある。

- 0～2個の方** 現状はヒアリングフレイルの心配はありませんが、「聞こえ」は急に衰えることがあるので定期的に耳鼻科専門医を受診し、耳の検査を受けましょう。
- 3～4個の方** 一度耳鼻科専門医に相談することをおすすめします。
- 5個以上の方** できるだけ早く耳鼻科専門医の診察を受けることをおすすめします。

言語聴取能力をクイズ形式でチェックできるアプリも公開される予定です。



みみこ そうなんです。まずは耳鼻科で詳しい検査が必要ですね。補聴器は耳鼻科で作れるんですか？

先生 補聴器相談医のいる耳鼻科なら、耳穴や難聴の状態に応じてぴったりな機種を選べます。ニーズに合った機種を購入できますよ。

みみこ 補聴器を着けたら雑音まで聞こえるようになって、うるさくて着けるのを止めたという話も聞きます。心地よく使うまでにどれぐらいかかりますか？

先生 合う機種を決め、聞こえ具合を調整しながら、補聴器を着けたときの聞こえに慣れるまでに3か月～半年は必要。その後の管理こそ耳鼻科の本領です。

このたびもろほしくリニックでは補聴器適合検査を拡充し、実耳測定（実際に耳の中でどう聞こえているかを調べる）もできるように。装着後の定期的なケアまで行う言語聴覚士も常駐しました。

日本では65歳以上の3人に1人、75歳以上の半数が難聴に悩んでいるのに、補聴器を着けている人は13・5%と欧米の半分程度という調査結果も（日本補聴器工業会）。人生100年時代、補聴器を身近なアンチエイジングツールとして、ヒアリングフレイルの段階から使ってもらうことを切に願っています。

*次号はヒアリングフレイル第2弾
補聴器はいつから着けたらいいの？もろほしくリニックの防音室での検査はどんなふう？補聴器完成までのプロセス、お値段は？などに答えます。