

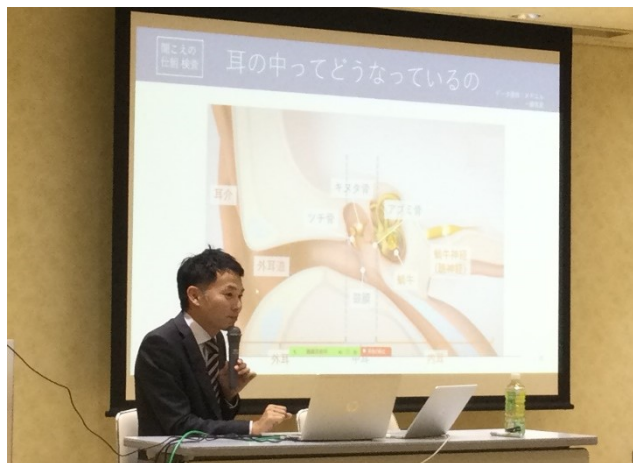
前橋地域リハビリテーション 広域支援センター ニュース vol. 60



公益財団法人 老年病研究所附属病院内 R5.12月 発行

一般研修報告 「聞こえるを支援する」

令和5年10月21日(土)、老年病研究所附属病院にて「聞こえるを支援する～身近な人の聞こえに気付く～」というテーマで研修会が行われました。群馬大学医学部附属病院リハビリテーション部の言語聴覚士 小原透先生をお招きし、ご講演いただきました。当日はハイブリッド形式の開催となり、会場だけでなくオンラインでも多くの市民の方にお集まりいただきました。



～当日の会場の様子～

「聞こえ」は加齢に伴い衰えていきます。一般的に、加齢による聴力低下は40歳から始まり60歳以上では3人に1人、70歳以上では約半数が、難聴あるいは聞こえにくさを抱えていると言われています。

聞こえのはたらき

●外界を認知する

聞こえた音で周囲の状況をすばやく知り、危険を回避することが出来ます。



●言葉・音楽を聞き取る

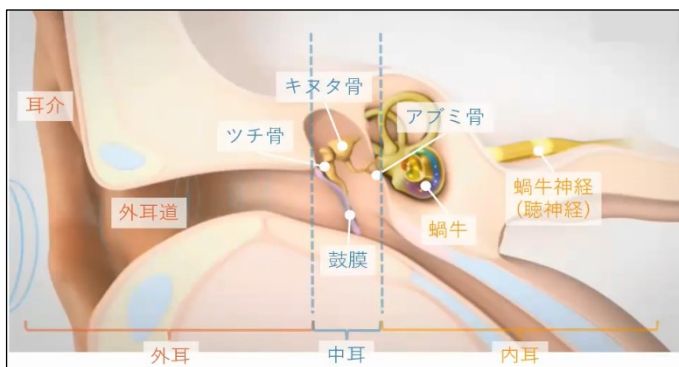
人は言葉を学び、それを使って声でコミュニケーションをとります。音楽は娯楽として楽しむだけでなく、わらべうたのように次世代へ文化を伝える側面もあります。

●無意識に音を感じる

私たちが生活する環境には、常に何かしらの音が存在します。音によって**外界との心理的なつながり**を無意識に感じ、**安心感**を得ています。

聞こえの仕組みとチェック

音は空気の振動として耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。その空気の振動によって鼓膜が振動します。その振動が耳小骨(ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨)で増幅され、さらに内耳の蝸牛が振動を電気信号に変えて脳に伝えます。



～当日は動画で分かりやすく学べました～

アプリ「みんなの聴脳力®チェック」

難聴を疑ったとき、ご家庭で聞こえを確認することができるアプリを紹介していただきました。言葉を聞き取る能力(脳力)のチェックを無料で試すことができます。難聴が疑われる場合にはお近くの耳鼻科にご相談ください。



ダウンロードはこちらから



Android 版
(Google Play ストア)



iOS 版
(App Store)

難聴の種類と原因

●伝音性難聴

- 外耳から中耳の問題によって起こる。
例) 中耳炎、外耳道炎、鼓膜穿孔
- 音は小さく聞こえる。

●感音性難聴

- 内耳、蝸牛神経、脳の問題によって起こる。
例) 突発性難聴、騒音性難聴、先天性難聴

加齢性難聴

- 音は小さく聞こえる。
大きい音はうるさく感じる。音が歪む。

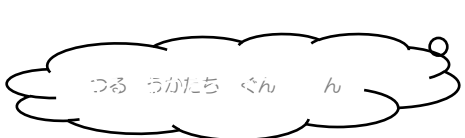


つるまうかたちのぐんまけん



つるまうかたちのぐんまけん

伝音性難聴



つる うかたち ぐん ん

感音性難聴

聞こえにくいことの影響

難聴になると、社会生活に大きな影響を及ぼします。危険を察知する能力が低下したり、家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなります。このような失敗体験を積み重ねるうちに自分に自信がなくなったり、社会的に孤立し、うつ状態に陥ることもあります。さらには、**認知症発症のリスクが高くなる**と報告されています。

例えば複数人で話し合いをするとき、難聴者は聞き取れなかったり、理解するのに時間がかかります。そのため意見や主張をすることが難しく、聞こえる人同士で会話が進み、物事が決まってしまうのです。**難聴によるコミュニケーションのすれ違いは、疎外感や無力感、自尊心の低下を生じるだけでなく、難聴者の主体性や決定権が脅かされることにもつながっています。**

補聴とコミュニケーション

加齢による難聴で大切なのは、補聴機器を使用することです。しかし、日本での補聴器普及率は難聴者人口の約15%と諸外国と比べて非常に低いです。「難聴＝誰にでもあるしょうがないこと」という認識があり、医療機関を受診せず放置してしまう傾向にあるそうです。「**難聴＝対策するもの**」という正しい認識を広めていくことが今後の課題となっています。



★難聴者とのコミュニケーションのコツ★

- 大きな声は威圧的で聞こえにくい。普通の声の大きさと話す。
- ゆっくり、はっきり、句読点を目安に区切りながら話す。
- 話題を急に変えない。

今回の研修会を通じて、難聴が聞こえの不自由さをもたらすだけでなく、周囲との孤立や認知症のリスクを高めるなど社会生活に大きな影響を及ぼすということを学びました。参加された方は、身近な人の聞こえを気にするきっかけになったのではないかと思います。

文責：言語聴覚士 関口

実地指導を行いました！

令和5年9月17日、群馬県社会福祉総合センターで「パーキンソン病に対する運動療法～病態の理解と自主トレーニングについて～」というタイトルで実地指導を行いました。鍼灸師やマッサージ師の方、患者様とご家族へ、パーキンソン病の病態やストレッチなどの運動療法の一例をお伝えしました。



～私たちが行ってきました～

パーキンソン病とは、脳の黒質という場所にあるドパミン神経細胞が減少し、作られるドパミンが減ることで、体の動きをスムーズに制御することが難しくなる神経の病気です。

四大症状として、①安静時震戦（手足が震える）、②無動（動けない、動作が遅い）③筋固縮（筋肉や関節がこわばる）④姿勢反射障害（前かがみになりやすい、転倒しやすい、バランス能力の低下）があげられます。

筋固縮に対しては、起因する筋の短縮が起りやすいため、ストレッチや関節可動域練習が有効です。四肢だけでなく、体幹の動きを維持するために、体幹伸展運動や棒体操も良いでしょう。



～ストレッチの一例～

日常生活での動作では、立ち上がりでは体幹を前傾にする、座面を高くするなどの工夫で楽に立ち上がることが出来ます。また、歩行をする際にも、「1・2、1・2」の声掛けをすると楽に行える場合があることや、メトロノーム（最近はスマホアプリにあります！）の使用も有効です。



転倒予防のために、生活環境の工夫も重要です。『床に物を置かない』『廊下に手すりを設置する』『玄関に手すり付きステップを設置する』などがあげられます。



運動療法を行う上での注意点として、進行性の疾患であることの理解が大切です。その上で、軽度の方は積極的に、中等度～重度の方は現状維持を目標に運動を行いましょ。薬の効果がある時にいきなり無理せず疲れな程度にとどめること、強い痛みを引き起こすような運動は避けること、軽い運動から始め少しずつ強度や回数を増やしていくことが推奨されます。



～皆さん熱心に聞いて下さいました～

講義後は参加者の方々から積極的な質疑がありました。講義に関する内容に加えて、参加者の方々が抱えるリハビリに関する悩みなどの質疑もありました。リハビリの評価方法や考え方などをお伝えして、意見交換をすることが出来ました。今後も鍼灸師やマッサージ師の方々とも連携を図り、双方が意見交換や技術向上する機会を設けると良いと思いました。

文責：理学療法士 松村・野村・瀬川・笠原

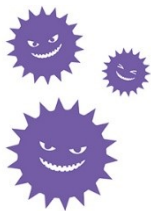
豆知識

带状疱疹って？

最近よくテレビ CM でも聞かれるようになった带状疱疹。名前は聞いたことあるけど、実際どんな病気なの？そんな方も多いのでは？今回はそんな身近な带状疱疹についてご紹介していきます。

① 原因

带状疱疹は**水痘・带状疱疹ウイルス**に感染し発症する病気です。初めて感染すると水痘にかかり、治った後も体の神経節



に潜んでいます。通常時は悪さをすることはありませんが、**抵抗力が弱くなると**、潜んでいたウイルスが活動を再開し带状疱疹を引き起こします。

② 症状

主な症状は**皮膚症状**と**神経痛**の2つですが、時に合併症もみられます。以下ご紹介していきます。

・皮膚症状

通常、体の左右どちらかに**紅斑が帯状に広がり**、その上に小さな水ぶくれが生じてきます。“带状疱疹”という病名は、このような皮膚症状の特徴に由来しています。症状がよく現れる部位として**胸や背中**が



挙げられますが、顔、下腹部、腕、脚、お尻など体のどこにでも出現します。重症の場合には局所の皮疹に加え、全身に水痘のような発疹が生じることもあります。

・神経痛

神経痛は**急性期の痛み**と**带状疱疹後神経痛**の二つに分けられます。急性期の痛みはしばしば発疹の出現よりも前から現れ、体の左右いずれかの皮膚に**ピリピリ、チクチク**とした痛みを感じます。

带状疱疹後神経痛は皮疹が治った後も数か月から数年にわたって続く頑固な痛みです。「焼けつくような」「電気が走るような」と表現される特徴的な痛みで、衣類がこすれたり、冷風が当たったりするだけでも強い痛みが引き起こされることがあります。症状には個人差があり、人によっては夜も眠れないほどの痛みが生じることもあります。また、年齢が高くなるほど带状疱疹後神経痛のリスクが高くなります。

③ 合併症

耳周辺の带状疱疹の合併症では**ハント症候群**があり、顔面神経麻痺のほか、難聴、めまい、味覚障害などの症状がみられます。目の合併症では**結膜炎、角膜炎**などを引き起こすこともあります。

④ 治療

治療には**薬物治療**が行われます。皮疹が現れたら、**3日以内**に抗ウイルス薬を服用し、症状の緩和や合併症の軽減を目指すことが理想です。



⑤ 予防

予防には**ワクチン接種**が有効です。带状疱疹は加齢に伴って発症率が高くなり、特に**50歳代**から急激に増加し、**80歳までに約3人に1人**が発症すると言われています。ワクチン接種は50歳以上を対象とし、ウイルスへの抵抗力を高め、病気の発症や後遺症を予防します。



以上が、今回の带状疱疹に関するご紹介です。少しでも带状疱疹のことが伝われば幸いです。

<編集後記>

前橋市ではワクチン接種を希望する50歳以上の市民を対象に接種費用の一部助成を実施しています。希望される方は**接種を受ける前に**保健予防課へ申請(電子申請又は電話)をし、「**接種通知書**」の交付を受けてください。

助成額:①生ワクチン: 1回の接種につき4千円(一人1回まで)②不活化ワクチン: 1回の接種につき1万円(一人2回まで)

※医療機関窓口では上記の助成額を除いた金額が請求されます。

詳しくは前橋市のホームページをご覧ください。

文責: 作業療法士 大熊

前橋地域リハビリテーション広域支援センター
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3丁目26-8
公益財団法人 老年病研究所附属病院内
TEL: 027-253-5165 FAX: 027-253-8222
E-mail: kouikishien@ronenbyo.or.jp
<http://www.ronenbyo.or.jp/hospital/tikiraha/>