

## 聞こえにくいお年寄りへの対応

東京大学 先端科学技術研究センター 客員教授  
大沼直紀

### I. 聞こえの痛み

**年**をとれば“聞こえ”の衰え(難聴)が現れます。人はだれでも30代から次第に聴力が低下しはじめ、50代、60代、70代にかけて聴覚の老化がさらに進んでいきます。徐々に低下するので本人も気づかないまま対応が遅れてしまう心配があります。しかも、足腰や目の衰え等に比べ難聴は周囲の人から“見えにくい”障がいなので、本人がどう困っているか想像しにくく理解されにくい問題があります。

古来中国でつくられた「目」の付いた漢字は、「見る」「視る」「覧る」「看る」「督る」「観る」など187もあるそうです(続有恒他編「心理学研究法」・第10巻「観察」、東京大学出版会)。今ではその中の相当数が使われなくなったのですが大変な数です。一方、「耳」の付いた「きく」の漢字にも、「何となくきく」という「聞く」(hear)から、「注

意してきく」という意味の「聴く」(listen to)までいろいろありますが、それでもたった13漢字しかないのだそうです。「きく」漢字が「みる」漢字に比べて圧倒的にその数が少ないことから、一般に「聞こえること・聞こえなくなること」への関心は、「見えること・見えなくなること」に比べて薄く、聴覚のことが正しく理解されにくいことがわかります(図1)。

**加**齢による難聴はそれ自体に肉体的な“痛み”があるものではありません。しかし、“聞こえ”に関する問題は、人との関わりやその難聴者を取り巻く社会・環境との関わりにより、痛みを伴うこととなります。聞こえの不自由さは、本人にとってはとても深刻なのに比べ周りの人がその痛みについてよく分かってもらえない。このギャップがまた更に当事者を苦しめることとなります。周囲に難聴についてよく理解の出来る人がいればほどこの痛みが少なくて済みますし、反対に理解されにくい社会環境があれば思った以上にその痛みがひどくなります。

「テレビの音が大きすぎるから一緒に観ない」「声をかけても返事がないから余計な話はしない」「用件や約束などを聞き違えて迷惑をかけてしまう」「同じことを繰り返し尋ねられるので面倒だ」「孫の声はよく聞こえるのに私の話は聞こえない振りをしてるのではないか」など、聞こえの問題が人間関係にまで影響を及ぼします。高

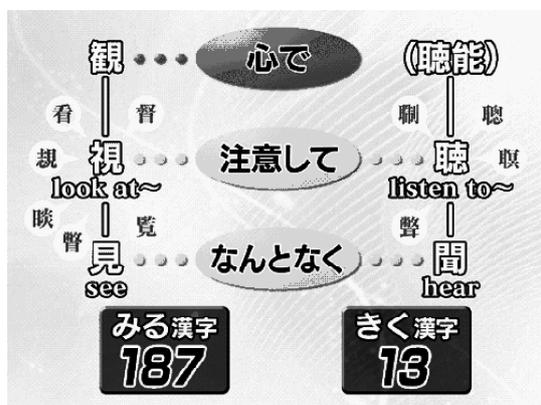


図1

齢者の聞こえ方とその対応についての関心の低さと無理解が高齢者を引きこもらせていないか心配です。

## II. 難聴の聞こえ

**耳** の遠い人には耳元で大きな声を出せばよいと考えている人が多いのですが、必ずしもそうではありません。難聴者は小さな音が聞こえない一方で、大きすぎる音には敏感で不快になってしまうという矛盾した特徴（聴覚の補充現象）があります。また、“音としては聞き取れる”のに何を話されているのか“言葉の聞き分け”が難しいという特徴（音声の明瞭度の低下）があることも知っておかなくてはなりません。

**音** は耳介から入り外耳道から鼓膜を伝わり中耳に導かれます。ここまでの経路のどこかに障害がある場合は、早い治療により“治る”可能性のある難聴（音が小さく聞こえる「伝音性難聴」）です。そしてさらに奥にある内耳から聴神経に至る道筋のどこかに障害がある場合は“治りにくい”難聴（音が歪んで聞こ

える「感音性難聴」）です。加齢により耳が遠くなるのも感音性難聴の一つです。音を感じ取る大事な役割を受け持つのが内耳の中にある蝸牛です。小さなカタツムリのような管には15,000個ほどのピアノの鍵盤（感覚有毛細胞）が並んでいると考えればよいでしょう。蝸牛の入口の方にある有毛細胞は20,000Hz位の高い周波数を受け持ちます。奥に行くにつれて低い周波数を感じ取る有毛細胞が並び、一番奥では20Hz位の低い音を聞くための鍵盤があると考えると分かりやすいでしょう。年をとるにつれて高い周波数の音から聞こえにくくなるのは、蝸牛の入口近くほどダメージを受けやすいからです。

**高** 齢難聴者の聞こえは単に音が小さく聞こえるものではありません。高い音域や子音（カ・サ・タ行など）が聞こえにくく、明瞭に聞き分けられない症状です。全体的にくぐもり、ハンカチを口に押し当てて発声されたようなハッキリしない感じに聞こえるのです。難聴の聞こえを擬似体験するのは簡単ではありませんが、『竹下さん（TAKESHITASAN）』という、高い周波数の子音（カ・サ・タ行など）が含まれる音声を使って説明してみましょう（図2：大沼直紀「聴覚サポートガイド・あなたの耳は大丈夫？」PHP 研究所）。まず「たけしたさん」の音が小さくなる。さらにそれだけでなく、T、K、Sなどの子音が欠けてしまう。また、周りに騒音があると音声がおぼやけてしまい、エコーが効きすぎて響くマイク音やコンクリートに囲まれた反響のある場で話しかけると、もっと歪んでしまい意味が分からなくなる。「竹下さん」が「あれはいか



図2

ん？」と勝手に聞き誤ってしまうかもしれません。

高齢難聴者が聞き違いやすいのは、佐藤さん／加藤さん、須藤さま／工藤さま、井田くん／飯田くん／石田くん、あるいは、お爺さん／お兄さんなど人の名前です。また、虫／牛／櫛／鮎などは聞き分けにくい言葉ですから、単語だけでなく文脈の中で意味をとらえられるようにしましょう。

### Ⅲ. よりよく聞くための基本

**よ**りよく聞くための基本は次のことです。1) 自分の難聴を自覚していること、2) 聞きたい音があり話したい相手がいること、3) どこから音がするのか、だれが話しているのか、音源や話者に顔が向けられること、4) 音や話し手が近づいてくれるのを待つだけでなく、自ら音源や話者に近づくことができること。

また、聞こえを補うための基本は次のことです（図3：大沼直紀「聴覚サポートガイド・あなたの耳は大丈夫？」PHP研究所）。



図3

1) 適切な補聴器を選択・調整すること、  
2) ノイズを低減するなど聞きやすい音環境を整えること、3) 人とかわりコミュニケーションする意欲があること。

耳に手の平を当てる“掌の補聴効果”は、1,000Hz から 2,000Hz の会話音域にあたる周波数帯域で約 12dB も音響増幅するといわれます。10m 先にある音源や話者に対して距離を半分半分にして寄って行き、2m 半に近づくと 12dB アップの補聴効果が得られます。さらに両手を耳にかざせば両耳効果の 3dB 分が加わり 15dB も大きい音が得られることとなります。自ら工夫して聞こえを改善する手がかりをつかもうとする積極的な姿勢が大切です。

自分は脇の下で鳴っている体温計の電子音が聞こえないなど、自らの障がいを自覚している人が最も他からの支援を上手に受けやすいといえます。「聞こえの自己評価表」（付表：大沼直紀「聴覚サポートガイド・あなたの耳は大丈夫？」PHP 研究所）などを参考に自分で採点してみてください。15 点以下なら特に問題はない、30 点前後なら耳鼻科で聴力検査の相談を、40 点以上なら耳鼻科で補聴器の相談を、との目安になります。

### Ⅳ. 補聴器による対応

**補**聴器は、着けるとうるさいだけで役に立たないと敬遠された時代がありましたが、最近のデジタル式補聴器はかなり進歩し、雑音を抑え人の声を聞き取りやすくする機能を備えたものも開発されました。補聴器を通信販売などで買った結果、合わずに使わないままに終わったという人もいますが、医療機器

である補聴器は本来オーダーメイドすべきものです。まず、耳鼻咽喉科学会で認定された「補聴器相談医」を受診し、その上で補聴器の調整・選定の専門知識・技術を備えた「認定補聴器技能者」が常駐する「認定補聴器専門店」で購入しましょう。購入後は定期的に相談医や専門店を訪れ、常に自分の聞こえに合った状態で使用することが重要です。

しかし、補聴器をつけても完璧に聞こえが回復するわけではありません。“聞こえの痛み”を取り除くには、聞きやすい環境を周囲が作ってあげることも大切です。BGMや付けっ放しのテレビの音など、聞こえの妨げとなる音は消して話しましょう。新聞紙をめくる音、台所の水洗い音、包装紙やレジ袋を開ける音、ドライヤー、洗濯機、掃除機の音などがしているときには極端に聞こえが悪くなります。

**高** 齢難聴者との対話のスキルを向上させることも大事です。例えば「ソバと鰻、どちらが食べたいですか？」と尋ねる場合、「ソバにする？」の質問にも「うん」と答え、「鰻がいい？」ときいても「うん」と返事が返ってくる場合があります。Yes か No だけで答えが済んでしまうような質問は、その後の対話が続きにくいのです。「ソバと鰻と、どっちが食べたい？」と問われれば、「鰻丼にする。しばらく振りだから。」と話が進む余地が生まれます。相手の顔を見て、句読点を目安に間を入れ、抑揚を強調するとよいでしょう。

一般に日本人の話し方は昔に比べ、早口になる、文末の言葉が弱く曖昧な発音になってしまうなど、聴力に衰えのある高齢者

表1 高齢難聴者に分かりやすい話し方

- 細かく区切りすぎず、句読点を目安に間をおいて
- 早口にならず、ゆっくりと自然な抑揚をつけて
- 語尾を曖昧にせず、文末まではっきりと
- 自分の顔を逆光にせず、相手の顔を見て
- 複数の人が同時に話さず、一人ずつ
- 雑音や反響の少ない場所で

にとって人の話が聞きにくい世の中になっています。間をおかず早口で話すのは“聞こえの痛みを”を増やしてしまう人です。しかし、難聴の相手だからゆっくり話さなければならないと意識しすぎると、一音節ごと区切った発音をしてしまい、ロボットの機械音声のようなメリハリのない平坦な声になってしまいます。これはかえって伝わりにくい話し方なのです。高齢難聴者に分かりやすい話し方の要点をいくつか示します(表1)。高齢難聴者の聞こえの“痛みを治す”専門家には、耳鼻科医、言語聴覚士、難聴教育の教師、認定補聴器技能者などがいます。それだけでなく、聞こえの“痛みを和らげる”人が世の中に増えることが望まれます。心のこもった話し方が第一です。

■本稿は、月刊「デイ」2011年2月号：特集「こもりがちな高齢者へのアプローチ」への寄稿の一部を改編したものです。

付表

◎聞こえの自己評価法◎

次の①から⑩のことがらが、 自分に当てはまるかどうか考えてください。 「そうだ」「そうかもしれない」「そんなことはない」の欄の どれかに○をつけてください。	そ う だ	し れ な い	そ う か も	と は な い	そ ん な こ と
①二人以上の方が同時に話し始めるとよく聞きとれなくなる。					
②自動車の中での話が、何を言っているのかよく聞きとれない。					
③このごろ、周囲の人がモグモグした声でハッキリ話をしていないように感ずる。					
④家族や知人が補聴器を着けてみたらと考えているようだ。					
⑤騒音の多い職場やうるさい大きな音のする環境にいる（いたことがある）。					
⑥相手にもう一度繰り返して言ってほしいと頼んだり、そうでなければ推測して判断する。					
⑦話し相手の顔を見ていると話がよくわかる。					
⑧テレビや映画の会話がよく聞き取れない。					
⑨見知らぬ相手からの電話がよく聞きとれない。					
⑩集会、会議、授業などの場での話の内容がわからなくて困る。					
①～⑩までの数					
上の数字にかけてください	×5	×3	×1		
計					
総点					



◎聞こえの改善対策の必要度

