

Q 人と話すことがもの忘れの予防に良いと聞きました。耳が聞こえづらく人と話すことが億劫です。  
A 難聴はもの忘れが進行する危険因子と言われています。耳が聞こえづらく聞き返しや聞き逃しがある場合、一度、耳鼻咽喉科を受診してみてください。

#### 解説

会話など人とのコミュニケーションを楽しむことは、もの忘れの進行予防につながる可能性があると言われています。コミュニケーションには、会って話すだけでなく電話や手紙、メールなどの方法があります。

人と話すことが億劫であれば、メールや手紙など話す以外に関わる方法を利用しても良いのではないのでしょうか。

音の刺激は会話だけではありません。外出した場合は車や信号の音など、自宅では電話やテレビなどさまざまな生活音が鳴っています。難聴のため音の刺激や脳に伝えられる情報量が少ない状態が続くと、脳が縮み、脳神経細胞が弱まると研究で分かってきています。また難聴のためコミュニケーションがうまくいかず、人との会話を避けるようになることで、抑うつ状態になったり、社会的に孤立してしまったりする可能性もあります。

難聴は認知症の危険因子と言われています。耳が聞こえづらいついたら年齢的に仕方がないと思わず、一度、耳鼻科咽喉科を受診してみてください。補聴器の使用など難聴に対処し、聞こえる状態を維持することで脳を活性化し、さらに家族や友人とコミュニケーションを楽しんでいけばもの忘れの進行を遅らせる可能性があると考えられます。