

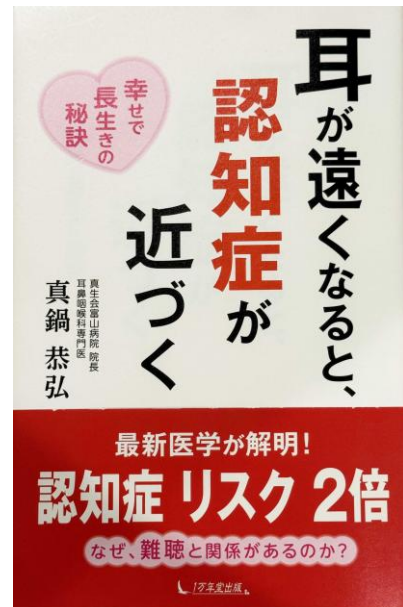
「耳が遠くなると、認知症が近づく」

真生会富山病院
病院長 真鍋恭弘

認知症は予防できることをご存知でしょうか。14 の予防策を実行すれば約45%の認知症は予防できることが今日、明らかになっています。その予防策の中で、最も効果があるのが難聴予防なのです。しかし、難聴と聞いても、「私はまだ大丈夫」とか、「歳を取れば皆、耳は遠くなるのでは？」と思っていませんか。決して、そんなことはありません。難聴の予防は難聴が始まる前から行うことが最も有効で、それが健康で幸せな長生きに直結するのです。そこで、今回は難聴を予防し、元気で長生きをする秘訣をお話いたします。

主な内容

- ・認知症は、誰も避けて通れないの？
- ・「年を取るから難聴になる」は間違い
- ・難聴のサインを、自分で調べる方法
- ・寿命延長の四つの方法が難聴予防に
- ・若く見える人、老けて見える人の違いは？
- ・睡眠不足と認知症は深い関係がある
- ・健康寿命は「生きがい」のある人ほど長くなる
- ・幸せな人が長生きする！？



一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
Japanese Society of Otorhinolaryngology-Head and Neck Surgery