

【優秀賞】

ヒアリングフレイル予防と対策における啓発活動

NPO法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会



短編映画「気づかなくてごめんね」第2弾 完成試写会

要旨

「ヒアリングフレイル」とは聴覚機能の衰え、つまり難聴を意味するとともに、それによってフレイルに陥ることも含み、この状態を放置するとその他のフレイルと同様に心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ病のリスクが高まることが懸念されている。また、医療および看護現場では、高齢者の難聴を学ぶ機会が少ないことで、具体的な対応の知識も乏しく、難聴を認知症傾向と誤認するケースも多く見られる。このことから2018年より、東京大学名誉教授の秋山弘子先生の協力のもと、当協会の中石真一路理事長（保健医療修士）によって示された。

現在は、医師会や看護協会、耳鼻咽喉科医会や自治体、地域包括支援センターなど高齢者に携わる人向けに、難聴の基礎知識を学ぶプログラムである「ヒアリングフレイルサポーター養成講座」を主体として、全国では、医師会や耳鼻咽喉科医会と連携し、「地域包括ヒアリングケアシステム」をテーマに掲げ、介護予防やフレイル対策の一つとして注目を集めている。すでに東京都豊島区、山形県、大阪府豊中市、埼玉県入間市などで65歳以上の高齢者向けに難聴の早期発見プログラムが始まっている。

1. 背景と目的

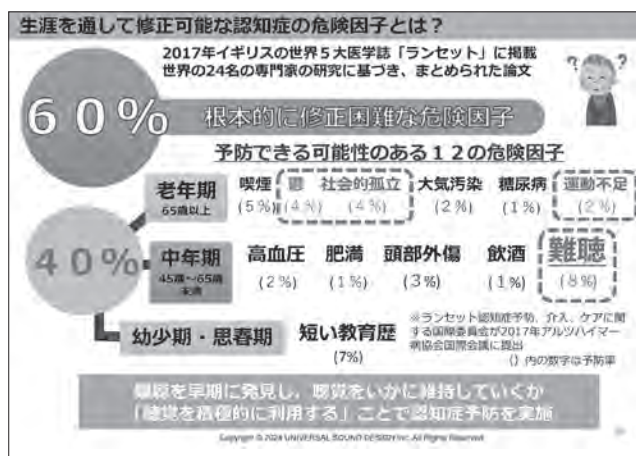
内田らの全国高齢難聴者数推計と10年後の年齢別難聴発症率－老化に関する長期縦断疫学研究によると、65歳以上の推定難聴者数は約1500万人超とされ、国内では10人に1人に加齢性難聴者が存在するとされている。また、難聴の程度も加齢とともに中等度や高度難聴が増え、80歳以上の高齢者では男女ともに50%が中等度以上の聴覚障害を有していることが明らかとなっている。

しかし補聴器の装用率は、中等度難聴のレベルであっても18%と欧米に比べても低いのが実情である。このため日常生活において、話しかけても以前より反応しなくなった、外出することが億劫になった、テレビの音量が大きい、もしくはテレビを見なくなった、以前よりも怒りっぽくなったという状況が見受けられ、認知症とも誤認されるケースが少なくない。

2017年のLancet 認知症予防・介入・ケア国際委員会の提言および20年の改訂いずれにおいても、難聴は認知症の修正可能なリスク要因の筆頭に挙げられ、20年の報告では、12のリスク要因に適切に対処するこ



みんなの聴脳力®チェックアプリ画面



認知症の危険因子



主なヒアリングフレイルの状態

とで、理論的には世界の認知症の約40%を防ぐ可能性が高いと示された。難聴は12のリスク要因の中で他のリスクと比較して8%と非常に高い数字を示したことで、中年期(45歳～65歳未満)における認知症予防の観点からも注目を集めるようになった。

日本の政策面においても難聴者支援に取り組む機運が高まっており、2019年4月に立ち上げられた難聴対策推進議員連盟によって同年12月には、難聴対策の理念としてJapan Hearing Visionが策定され、ライフサイクルに応じた難聴者支援を実現するために動き始めている。当団体理事長の中石も成人期・老年期の難聴者支援の具体策として難聴の早期発見のためのアプリの開発および普及、フレイル予防、認知症の進行抑止を目的とした取り組みの必要性に関する提言を行った。現状では、一般的なフレイルの診断基準や、フレイルの評価方法に使用される基本チェックリストなどに聴覚評価の項目は含まれていない。口腔機能は当初、フレイルの評価対象になかったものの、その後、「オーラルフレイル」の概念が提唱されたように、「ヒアリングフレイル」も注目されるようになってきた。また、一般社団法人日本臨床耳鼻咽喉科医会のホームページにて「難聴対策・ヒアリングフレイル」

が紹介されるなど、今後さらに認知が広がり難聴の早期発見と早期対策につながることで、認知症進行抑止や重症化抑止の観点からも浸透が期待されている。

2.現状の成果・考察

①サポーター養成講座の開催

ヒアリングフレイルサポーター養成講座は、難聴高齢者に携わる医療・介護従事者として必要とされる難聴高齢者の基礎知識や難聴高齢者との意思疎通における基本的な知識を習得するための研修を提供している。聴脳科学総合研究所の所長も務める中石理事長の監修を受け、「ヒアリングフレイルサポーター初級講座」「ヒアリングフレイル快語講座」「ヒアリングフレイルサポーター認定講師養成講座」など、ヒアリングフレイルへの取り組みを段階的に習得できる講座内容となっている。

講座の実施は、全国の医療機関や介護施設、行政機関、地域包括支援センターとの連携を行うなど、多岐にわたっており、参加希望者の要望から現在はオンデマンドでの受講も可能となり、受講者が好きな時間で学ぶ環境も整えている。90～120分の講座ながら聴覚や補聴器の種類、接遇方法など幅広い領域を手軽に受講できることも魅

力となり、現在1800名を超えるヒアリングフレイルサポーターが誕生している。

また、障害者差別解消法の施行の影響もあり、大学病院や中小病院では、障害者差別解消法における職員向けのヒアリングフレイルサポーター養成講座を実施することで、「聴覚障害者や、難聴の高齢者に優しい医療機関」としてのアピールにもつながることから、病院にとって地域での告知メリットにもつながっている。

②医療・介護従事者向けの活動

鹿児島県においては、看護師やセラピスト、言語聴覚士、ケアマネージャーなど多職種による地域の難聴高齢者への課題抽出および対応協議を目的としたワークショップを開催し、自身の業務領域に限らず、ヒアリングフレイルサポーター全体の様々な課題を多職種で協議することで、課題解決のスピードアップや難聴高齢者との意思疎通における聴覚支援機器活用も含めたレベルアップを図っている。



ワークショップ後に瑤子女王殿下と記念撮影



ヒアリングフレイルサポーター養成講座



ご講演される瑤子女王殿下



サポーターによるワークショップ

2024年3月には、当法人の名誉総裁である三笠宮家の瑤子女王殿下もヒアリングフレイルのワークショップにご臨席いただき、地域における聞こえの課題に耳を傾けられ、ご自身も軽度の感音難聴をお持ちであることから、高齢者に携わる周囲の難聴への理解の重要性と関心を持つことの重要性についてのお言葉をいただいた。

現在、鹿児島県では鹿児島市、霧島市、志布志市など20名のヒアリングフレイルサポーターが、難聴高齢者の課題やヒアリングフレイルの啓発活動を行っている。また、県内においては市民公開講座や医療・介護従事者向けのセミナーも定期的に開催しており、2023年度は300名以上がヒアリングフレイルに関わるセミナーに参加、地域におけるヒアリングフレイル予防を推進するべく、それぞれの地域で活躍している。

③自治体におけるヒアリングフレイルチェック

東京都豊島区では、2021年度から簡易スクリーニングアプリ「みんなの聴脳カチェック」を導入し、介護予防センターやフレイル対策センターと小学校区に設置されている区民ひろばで、65歳以上の高齢者を対象にヒアリングフレイルチェックを実施している。高齢者の難聴の特徴として、小さい音でも聞こえにくく少し大きい音でも非常にうるさく感じる「リクルートメント現象」があり、従って大きな声で対応することが必ず



東京都豊島区でのヒアリングフレイル・チェック

しもコミュニケーション時の改善にはつながっていない場合も多い。

しかし、高齢者の難聴への対応は周囲も大きな声で対応している場面をよく見受けられる。そして、難聴を自覚していても耳鼻科に行くべきかどうかためらってしまうことも多く、「もう年だから仕方ない。聴こえづらいが生活に問題はない」と、諦めてしまい受診しない人も多い。

アプリを活用した簡易チェックは5分ほどで終了し、この区民向けのチェックをきっかけに自身の聴こえの状態を知る環境づくりを構築している。アプリのチェックで60点未満の方を受診勧奨の対象とし、耳鼻科医と連携して進めている。2023年度はこの他、ヒアリングフレイル啓発を目的とした聞こえに関する講演会と相談会を合わせて4回開催した。

3. 今後の展望

高齢期の難聴がQOL低下に影響することや認知症のリスク要因であることは、多くのエビデンスにより、もはや疑う余地はないと考えているが、難聴高齢者の聴力を積極的に把握する取り組みを実施している自治体は0.4%にとどまっている。また、地域の通いの場等での実施も2.2%にとどまっており、実施率が低い主な理由としては、聴力チェックにおける人員および設備などの負担や、簡易的な純音検査の実施において

も約20分程度の時間がかかるため、実施人数に限界があることが挙げられる。

この早期発見の課題を解決したのが、簡易チェックアプリ「みんなの聴脳力[®]チェック」である。専門性が必要となる聴力のチェックにおいて研修を受講することで、専門家ではなく自治体職員や看護師、ケアマネージャーはもちろん、高齢の難聴者と関わる医療介護従事者による地域における聴覚スクリーニングを実現した。

今後は特に医療従事者の高齢化が進む地方において、難聴高齢者へのケアやヒアリングフレイル予防に関する活動等、既存の医療リソースやOBを活用した「高齢者の聞こえに優しいまちづくり」に貢献できる可能性は大きい。

また、ヒアリングフレイルをもっと身近に感じてもらう啓発手法として、実話を元に作成した短編映画の活用による認知拡大モデルにも力を入れている。石倉三郎氏を主演とした第1弾は家族編としてYouTubeで12万再生を実現しており、医療機関や介護施設における新入職者用の研修動画として採用されるケースも増えている。第2弾となるデイサービス編は、2024年3月6日に東京赤坂のサントリーホールで完成試写会を行い、様々なメディアにも取り上げられた。引き続き高齢者の難聴の正しい理解と、自治体や施設における早期発見の仕組みづくりについて、積極的に取り組んでいきたい。



石倉三郎主演『気づかなくてごめんね』チラシ