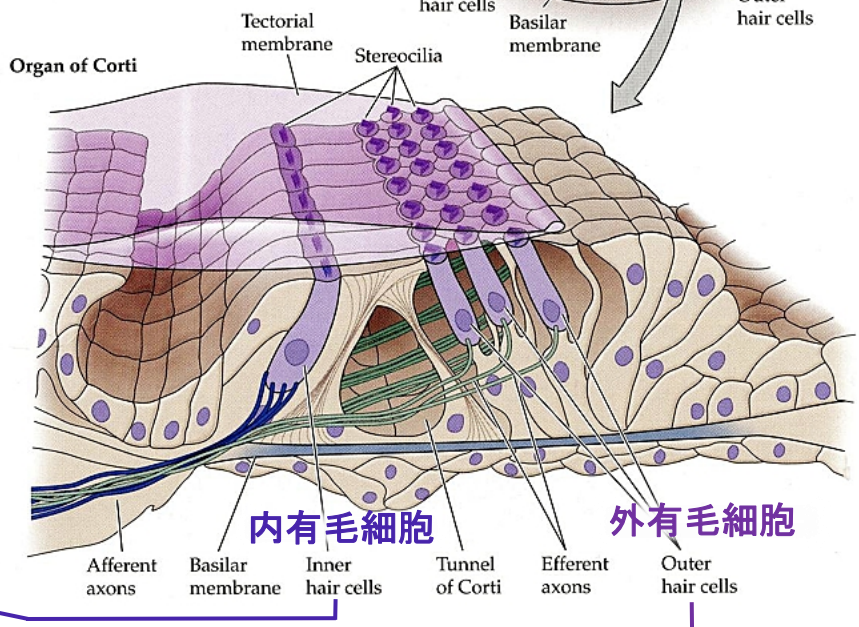
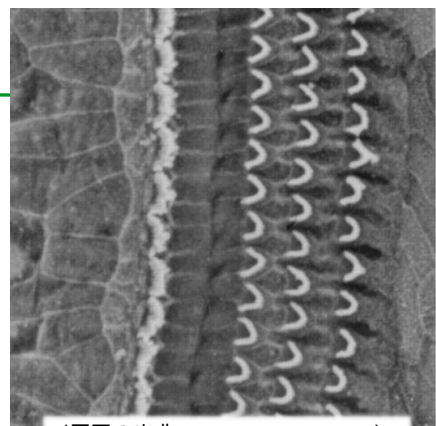
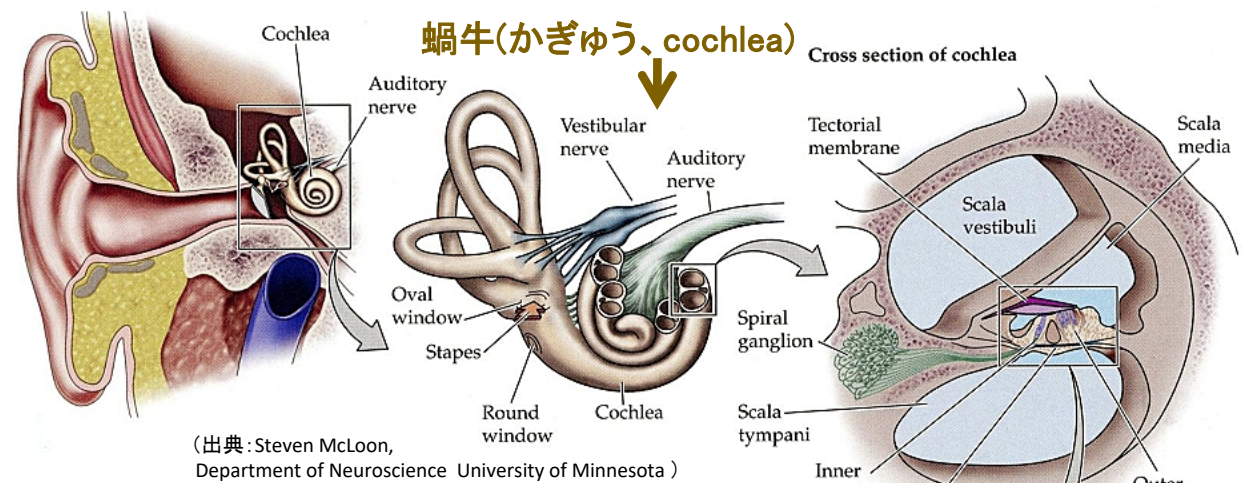
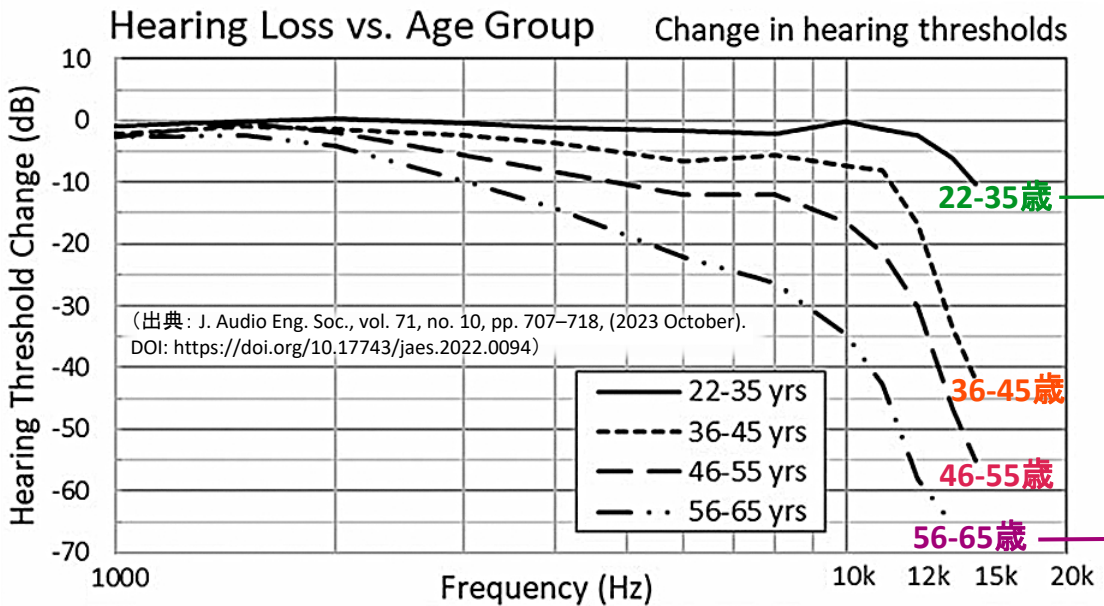
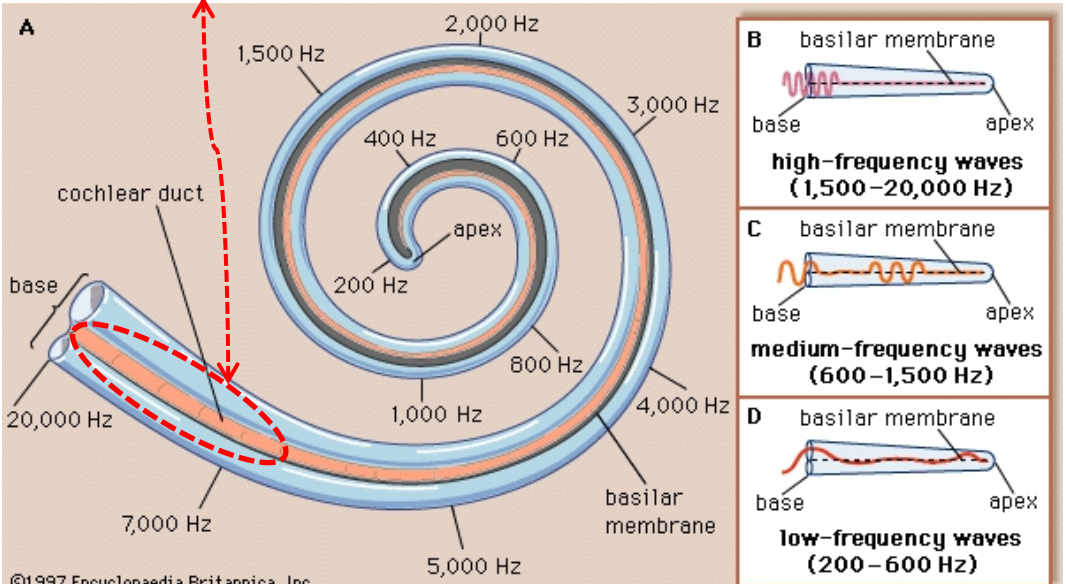


加齢に伴って高い音が聞こえ難くなる原因と対策 程度が酷ければ「加齢性難聴(老年性難聴)」と呼ばれる



蝸牛の中で「高音」を担当する入り口付近の有毛細胞が損傷しやすい



対策 <加齢性難聴は予防できる>
ポイント: 有毛細胞を大切にする
 具体的には: **大きな音を避ける、大きな音を聞いた後は耳を休ませる、生活習慣病に罹らない、必要な栄養素を欠かさない(特に、亜鉛、マグネシウム、ビタミンB12、ω3系脂肪酸)、適度な運動をする、過剰なストレスを避ける**