

なぜ「聞こえ」が重要か

皆さん、日々の生活の中で、「聞こえ」は意識したことがありますか？
聞こえづらさをそのままにしておくと、生活の様々な場面に影響が及んでいきます。

- ・ 危険の察知がしづらくなる（例：車のエンジン音やクラクション 等）
- ・ 周囲環境の把握がしづらくなる（例：電話の呼び出し音、病院での呼び出し 等）
- ・ 不安や憂鬱な気持ちから、活動するのがおっくうになる
- ・ 新しい状況や情報が届きににくくなる
- ・ 社会との交流機会が減少する
- ・ 楽しみが減少する
- ・ 認知症を発症する危険性が高まる



「聞こえ」の障害は“人與人”とのつながりに支障をもたらします

このように、「聞こえ」は生活や活動の重要な鍵です。
ぜひ、「聞こえ」にも意識を向けて、下記に取り組んでみましょう。

【ステップ1】 まずは、「聞こえ」について確認してみましょう！

【ステップ2】 加齢による聞こえ辛さを予防しましょう！

【ステップ3】 ききとりにくい・伝わりにくい時は工夫をしましょう！

✓チェックしてみましょう

- ☐ ① 複数の人たちとの会話に、入りにくいと感じることがある
- ☐ ② 声が大きすぎると言われたことがある
- ☐ ③ テレビの音量を上げるようになった
- ☐ ④ 映画やテレビ番組は「字幕付き」の方がよくわかる
- ☐ ⑤ 名前や場所を聞き間違えたことがある
- ☐ ⑥ 音は良く聞こえるが、会話の内容は聞こえ辛く分りにくい
- ☐ ⑦ 耳に手を当てたり、体を乗り出すことがある
- ☐ ⑧ 体温計や電子レンジ、ドアのチャイムの音に気が付かない
- ☐ ⑨ 1対1で、普通の会話が聞こえないことがある
- ☐ ⑩ 「キーン」という高い音の耳鳴がする

①②→注意が必要 ③～⑤→難聴の疑い ⑥～⑩→一度耳鼻科受診を！

☑聞こえ辛さの原因の例

- 耳の傷
(中耳炎・大きな音を聞いたことによるもの など)
- 耳あかが詰まっている
- 突発性難聴
- メニエール病
- **加齢によるもの**



☑加齢による聞こえ辛さを予防しましょう

1. 動脈硬化の予防

- ・ 動脈硬化の原因となる生活習慣病を予防しましょう。



2. 大きな音を聞き続けけない

- ・ テレビやイヤホン等の音量に注意しましょう。
- ・ 85dB以上の音のある環境に長時間居るのはやめましょう。
(例：電車の車内、大声など)

☑ききとりにくい・伝わりにくい時の工夫

1. 静かな場所・口元が見える位置から、相手が気づいて話を始める
2. ゆっくり、少し大きめの声で話す
3. 伝わっているか確認する
4. 伝わっていない時は言い方を変えたり、文字やジェスチャーも使う
5. 複数で話す時は、一人ずつ順番に



補聴器のはなし

- 適切に調整された補聴器は、「音」を楽しむことで生活の質の改善に繋がります。また、社会参加がしやすくなり、健康に過ごすことにも繋がります。
- 早期に補聴器を使用することで、大きな音を聞き続けるという状況を回避し、聴力低下の予防にも繋がります。
- 一般的に補聴器を購入しようとされる方が希望した場合には、試聴用の補聴器で数週間の貸し出しを受けることができます。



「補聴器を使って会話をする」ということは、「今まで休んでいた脳の機能をもう一度使い始める」ということです。
つまり、「耳と脳のリハビリ」です。
補聴器を使った音に慣れるには、3～6ヶ月かかります。

最初は、静かな場所で短時間でも使用することに慣れましょう。