

## あなたの聞こえは大丈夫？



最近、「聞こえにくいな」と感じたり、「聞こえてる？」と周囲に言われたりしたことはありませんか？もしかすると、「**ヒアリングフレイル＝聞き取る機能の衰え**」が原因かもしれません。

### 聞こえづらさ（難聴）を放っておくと…？

電話やドアのチャイムの音など、生活に必要な音が聞こえず、社会生活に影響を及ぼす。



近づいてくる車やバイクの音に気付かないなど、危険を察知する能力が低下する。



家族や友人とのコミュニケーションが上手くいかず、社会的孤立や自信喪失、うつ状態、認知症になるリスクを大きくする。



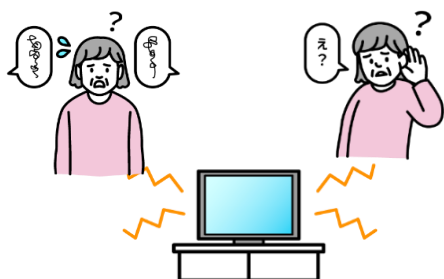
### 加齢性の難聴の特徴

加齢性の難聴は**徐々に進行**するため、**本人の自覚がない**場合があります。また、小さな音や高い音から聞こえづらさが始まり、聞き間違いや聞き直しが増えたり、テレビの音量が大きくなったりします。進行すると、大きな声であっても内容が聞き取れない、逆に声が大きすぎると聞き取れない、早口や雑音下での会話が聞き取りづらい、音源の場所が分からないといった症状も生じます。

### 聞こえづらさは、加齢以外の原因も！

聞こえづらい原因は、年齢以外にも、耳あかや中耳炎などのこともあり、これらは治療で聞こえがよくなる可能性があります。聞こえがよくなる方法があるかどうか、耳鼻咽喉科で耳の中を診察してもらうことが大切です。

### 聞こえをセルフチェックしてみよう！！



ひとつでも当てはまったら…

- ☐ 会話をしているときに聞き返すことがよくある
- ☐ 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない
- ☐ 聞き間違いが多い
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ うしろから呼びかけられると気づかないことがある
- ☐ 車の接近にまったく気づかないことがある
- ☐ テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる
- ☐ 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい



**「ヒアリングフレイル（聞き取る機能の衰え）」かも…！ 裏面に続く→**

# 耳鼻咽喉科を受診し聞こえについて相談しよう！

「耳が聞こえにくいのは年齢のせい」と決めつけず、まずは、**お近くの耳鼻咽喉科を受診し、相談**をしましょう。詳しい聴力検査をし、難聴の程度や補聴器が必要かを診断してもらうことができます。

必要に応じて補聴器を装用し、聴力を維持することで、他者とのコミュニケーションが取りやすくなり、日常生活が過ごしやすくなるという効果が期待できます。また、脳への刺激が維持・向上し、脳の働きが活発になることで、認知症を予防する効果も期待できます。

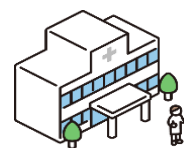
補聴器の装用を始めた場合は、定期的な耳鼻咽喉科への受診や、言語聴覚士、認定補聴器技能者などによって補聴器が正しく装用されているか確認を受けることも大切です。



- ・補聴器を正しく使えるようになるには、適合や練習が必要です。
- ・定期的な耳鼻咽喉科への受診も忘れずに！



→一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 公式ホームページ  
「近くの耳鼻咽喉科専門医を探しましょう」



## ヒアリングフレイルの予防と対策

ヒアリングフレイル（特に加齢性の難聴）は老化現象の一種なので、誰にでも起こりうることです。一方で、進行を遅らせたり、加齢以外の原因を避けるという意味での予防は十分に可能です。できることから一つずつ今日から取り入れてみましょう。

### ①耳にやさしい生活を心がける

- ・大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- ・騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける



### ②老化を遅らせ難聴を予防するために生活習慣を見直す

- ・生活習慣病の管理
- ・栄養のバランスがとれた食事
- ・適度な運動
- ・規則正しい睡眠
- ・禁煙



難聴に関する詳しい情報はこちらから

→一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 難聴啓発プロジェクト



参考資料 一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 リーフレット「聞こえづらい？と感じたら、放置しないでください！」  
厚生労働省 難聴高齢者の早期発見・早期介入等に向けた関係者の連携に関する手引き【第1版】

坂出市役所 かいご課  
地域包括支援センター

〒762-8601 坂出市室町二丁目3番5号  
☎0877-44-5091

