

「聞こえづらさ」感じていませんか？

40歳代から高音域の聴覚の衰えは始まり、さらに70歳を超えるとほとんどの人が軽度難聴～中等度難聴レベルまで低下してしまいます。65～74歳では3人に1人、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいるといわれています。

聞こえづらい状態が進むと、「必要な音が聞こえず、

危険を察知する能力が低下する」「家族や友人との会話がうまくいかなくなる」「社会的に孤立し、うつ状態になる」など、生活の中でさまざまな支障が起きる可能性があります。このような状態が続くと、認知機能に影響をもたらすとも言われています。気になったら、補聴器を作る前に、耳鼻科などで相談しましょう！

【聞こえづらくなる原因は？】

- ①加齢によるもの：40歳以降に徐々に低下し、高い音から聞こえにくくなる
- ②騒音によるもの：仕事環境、ヘッドホンで大音量で音楽を聴く習慣など
- ③耳あかや異物の詰まり
- ④耳の病気：中耳炎（感染による）・耳硬化症（骨が固くなる）
- ⑤突発性難聴：突然片耳が聞こえなくなる。ストレスや血流障害が関与する



「聞こえ」の状態をチェックしてみましょう！

☐ 会話しているとき、聞き返すことがよくありますか

☐ 相手の言った内容を聞き取れなかったとき、憶測で判断することがありますか

☐ 電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音が聞こえにくいと感じることがありますか



☐ 家族に「テレビやラジオの音量が大きい」とよくいわれますか



☐ 大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらいと感じますか

※チェック項目が1つ以上当てはまる場合は、耳鼻科などの受診をお勧めします。

病気や耳あかによる場合も考えられますので、「耳が聞こえづらなのは年のせいだ」と決めつけず、耳鼻科で診てもらうようにしましょう！

【難聴の予防】

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
- ・静かな場所で耳を休ませる時間をつくる



老化を遅らせるための生活習慣の見直し

- ・栄養バランスがとれた食事
- ・適度な運動
- ・規則正しい睡眠



早期発見、早期治療のために定期的な耳鼻科受診を

- ・耳鼻科で聞こえの検査を受ける
- ・早期に補聴器で聞こえをサポートする

■聴覚障がいのある方

聴覚の身体障害者手帳の交付を受けると、補聴器購入費用の給付を受けられることがあります（一部自己負担あり）。

手続きに必要なものなど、事前にお問い合わせください。

※手帳をお持ちではない方への補助は、洞爺湖町では行っていません



補聴器

問合せ 健康福祉課 ☎ 76-4006