

「あれ？聞こえにくいかも…」

聞こえの変化に気づいたら、早めの相談を

岡健康こども課健康づくり班 ☎(82)3400

「聞こえにくいかも」と感じたら、それは耳の状態を見直すサインかもしれません。聞こえの変化に早めに気づき、必要に応じて補聴器を利用することで、会話や日々の生活をより快適にすることができます。

難聴による影響

「聞こえ」に不便を感じると、周囲の人とのコミュニケーションが取りづらくなってしまうため、人とのかわりを避けたり、外出を控えたりしがちになり、自らの生活の質（QOL）や認知機能に影響を与えるおそれがあるといわれています。

認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）でも、難聴は認知症の危険因子の一つとされており、聞こえにくさを早めに発見し、できるだけ早期に対応することが、認知症予防にもつながります。

受診の必要性

聞こえづらい原因は、加齢以外にも、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良くなる可能性があります。

「耳が聞こえづらいのは年のせいだ」と決めつけず、聞こえが良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。

家族や周囲の人ができること

①正面から顔を見せて話す

名前を呼んで注目してもらい、正面から向き合う。口元が見えると言葉を予測しやすくなります。

②少し低めの声で、ゆっくり話す

加齢による難聴は「高い音」から聞

こえにくくなります。いつもより少しトーンを落とし、一音一音はっきり区切って話すのがポイント。

③静かな環境をつくる

テレビの音量が大きい、がやがやした場所などは、周囲の雑音で言葉が消されてしまいます。話をするときには、テレビを消すか、静かな場所に移動しましょう。

④言葉を言い換える・紙に書く

聞き返されたときは、同じ言葉を繰り返すのではなく、別のわかりやすい言葉に言い換えましょう。数字や予定などは、メモに書いて見せる（筆談）のも確実です。

⑤医療機関への受診をやさしく促す

「聞こえにくそうだな」と感じたら、まずは耳鼻咽喉科への受診をすすめてみましょう。

「耳が遠いよ」とストレートに伝えようと本人は傷つき、心を閉ざしてしまうことがあります。「私も聞き取りづらくて。一緒に耳の検査に行ってみない？」など、相手を気遣う言葉選びが大切です。



聴力の衰えは自分では気がつきにくいものです。ぜひ、ご家族と一緒にチェックしてみましょう。

- | | |
|---|--|
| ☐ 会話をしている時に聞き返すことがよくある | ☐ 集会や会議などで数人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 | ☐ 後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がつかないことがある | ☐ 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 | |

上記のチェックリストで、一つでも当てはまる方は、耳鼻咽喉科の受診をおすすめします

詳しくはこちら↓



参考：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
ホームページ