

「聞こえづらさ」放置していませんか？

聞こえづらさの原因には様々なものがあります！

聞こえづらさは、加齢による聴力の低下のほか、耳垢や中耳炎等の耳の病気、伝音難聴、感音難聴、混合難聴、機能性難聴等の様々な理由が原因でおきています。原因となる疾患の治療や対策をすることで、聞こえづらさが改善されることもあるため、まずは耳鼻咽喉科で相談してみましょう。



聞こえづらさのセルフチェック をしてみましょう！

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいといわれることがよくある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 外出することが億劫になった
- 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- 話し声が大きいと言われる
- 会話しているときに聞き返すことが増えた
- 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず聞こえたフリをしてしまう

4つ以上当てはまると、聴力低下によるフレイルのリスクが高まります

ヒアリングフレイルについて知っておこう！



ヒアリングフレイルとは、**耳の虚弱（聞き取る機能の衰え）**のこと。聴力の低下が原因で、コミュニケーションが困難になり、心身の活力を弱めてしまう状態のことです。孤立感や認知機能の低下を引き起こす状態を指します。



出典：一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会「聞こえづらい？と感じたら、放置しないでください！」

(<https://owned.jibika.or.jp/portal-dr>) より転載

裏面もチェック！

聞こえづらさと加齢の関係

一般的に40歳代から聴力が低下する傾向があり、65歳を超えると聞こえづらさを感じる人が急激に増え、75歳以上では約半数の方が聞こえづらさを感じていると言われています。

年代と難聴の有病率の関係

年代	男性	女性
60～64	18.8%	10.6%
65～69	43.7% ↑	27.7% ↑
70～74	51.1%	41.8%
75～79	71.4%	67.3%
80～	84.3%	73.3%

表：難聴の有病率 ※25dB（デシベル）以上
出典：国立長寿医療研究センター「老化に関する長期縦断疫学研究」

聞こえづらさと認知症の関係

聞こえづらさを放置すると脳の活動が減り、容積がだんだん小さくなったり、病的な物質がたまったりすることで認知機能が低下してしまいます。

また、すでに聞こえづらい人も、補聴器などを用いて対策を施せば、認知症を予防したり、進行を遅らせたりすることができる可能性があります。

耳にやさしい5つの対策

- ① テレビや音楽の音量は控えめにする。
- ② 大きな音や騒音がある場所への外出は控える。耳栓を利用する。
- ③ 生活習慣を整える。
- ④ 定期的に聴力検査を受ける。
- ⑤ 早めに補聴器を使用する。



ヒアリングフレイイル予防の第一歩は？

ご本人やご家族など周囲の方が、聞こえの低下にできるだけ早く気づくことです。聞こえについて気になったら、耳鼻咽喉科の先生に相談しましょう。

お問い合わせ先 半田市健康課

TEL:0569-84-0662 FAX:0569-25-2062

E-mail:kenkou@city.handa.lg.jp

詳しくは、半田市ホームページをチェック！

