

「聞こえづらさ」 放置していませんか？



ページ番号 1010667 【問い合わせ】健康課 ☎ 84-0662

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言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**

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。