



# 正しく知ろう 耳の聞こえと 補聴器



## 聞こえのチェック

年齢を重ねるとともに「聞こえ」は少しずつ悪くなります。

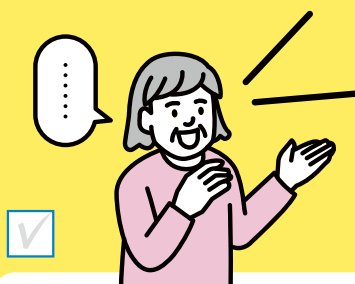
ゆっくりと変化するため、ご自分では気がつかないこともあります。

聞こえについて確認してみましょう。

当てはまるものに✓を付けてください。



会話をしているとき、  
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、  
推測で言葉を判断する  
ことがありますか。



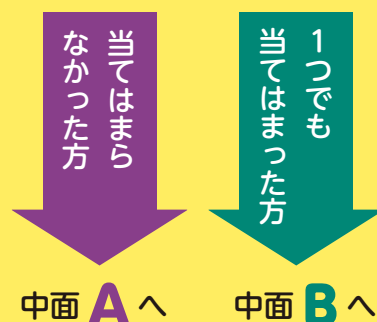
電子レンジの「チン」という音や、  
ドアのチャイムの音が  
聞こえづらいと  
感じることがありますか。



家族に、  
「テレビやラジオの  
音量が大きい」と  
よく言われますか。



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こえづらいと  
感じますか。

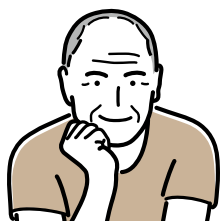


# A

## 聞こえのチェックで 当てはまらなかった方へ

### ◎加齢性難聴の原因

加齢性難聴とは、加齢によって起こる難聴で、「年齢以外に特別な原因がない」ものです。誰でも起こる可能性があります。一般的に50歳頃から始まり、65歳を超えると急に増加するといわれています。



### ◎よく聞こえない状態を 放っておくと…

人との交流が減って、家に閉じこもりがちになり、社会的に孤立し、うつ状態になることもあります。また難聴は認知機能を低下させる危険因子のひとつでもあります。

## 加齢性難聴を予防するためには？

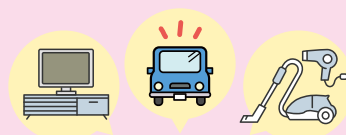
### （動脈硬化を予防しよう）

動脈硬化があると血流が悪くなって聞こえにも悪影響を及ぼします。肥満や糖尿病、高血圧、喫煙などは、動脈硬化を引き起こす危険因子です。予防にはバランスの良い食事に気を使い、適度な運動を行うことで耳の血流が良くなります。



### （耳にやさしい生活を 心がけましょう）

普段から大きな音を聞いていないか確認しましょう。大きな音や騒音から耳を守ることも重要です。一定時間ごとに耳を休めるように意識してみましょう。





# 聞こえのチェックで 1つ以上当てはまった方へ

## ◎難聴は「早期発見」「早期対応」が大切です。

表紙の「聞こえのチェック」で1つでもチェックの付いた方や「聞こえ」が気になる方は、耳鼻咽喉科（補聴器相談医）への受診をおすすめします。

### 耳鼻咽喉科（補聴器相談医）にて精密検査

一般社団法人  
日本耳鼻咽喉科  
頭頸部外科学会  
補聴器相談医名簿



## ◎受診して補聴器が必要となった場合（一例）

医師の判断により、補聴器処方箋の処方・認定補聴器専門店を紹介

### 試聴・補聴器の調整（フィッティング）

認定補聴器専門店で、補聴器の試聴（試聴は無料）を行います。  
その人の聞こえの個性や生活環境に合わせて補聴器の調整（フィッティング）を行います。調整には3ヶ月程度かかります。

認定補聴器  
専門店とは



### 補聴器の購入

公益財団法人  
テクノエイド協会

### フォローアップ（耳鼻咽喉科（補聴器相談医）への定期検診）

認定補聴器専門店で、定期的に補聴器の調整をすることで快適に使い続けられます。

### 補聴器を 購入する前に



山梨県では、補聴器の購入に際して高齢者向け補聴器購入費助成制度があります。現在すべての市町村ではありませんが、加齢による聴力低下で日常生活に支障がある高齢者の方を対象に、補聴器購入費用の一部を助成しています。

補聴器ご購入の前に、各市町村の窓口やホームページ、認定補聴器技能者、認定補聴器専門店、耳鼻咽喉科医（補聴器相談医）に確認することをお勧めします。

# 音を聞き分ける力は「脳」が補います。

## 補聴器にできることは音を大きくすること。

補聴器は「自分に足りない音を大きくする」「騒音の中で言葉だけ聞き取りやすくする」など自分の聞こえに合わせて音を大きくすることができますが、聞き分けをはっきりとよくすることはできません。音を聞き分ける力は徐々に「脳」が補います。補聴器を使って「耳と脳のリハビリ」を行い、トレーニングしましょう。

音を大きく



## 補聴器の練習(脳のトレーニング)

聞こえが悪くなると、脳が萎縮し「難聴の脳」になっていきます。補聴器を使った会話は、「難聴の脳」となった脳の機能をもう一度使うこと。補聴器を使うことは「耳と脳のリハビリ」で、以下のことが大切になります。



### ◎常時使用する

付けている時間が短いと脳が変化しないので、朝起きてから寝るまでの間、常に補聴器を付けましょう。

### ◎最低3ヶ月つける

3ヶ月続けることで、「難聴の脳」が変化し、補聴器が使い続けられるようになります。途中でやめてしまうと脳が変化しません。

ワンポイント  
アドバイス！

### ◎段階を経て調整する

#### ○補聴器の音量

小さい音

徐々に  
大きく

#### ○使用する環境

静かな場所

にぎやかな  
場所

#### ○話をする相手

1体1

複数の人  
との会話

最初は小さな音でもうるさく感じますが、そこを頑張るとよい補聴器調整ができます。

監修：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会山梨県地方部会 補聴器キーパーソン

参考：新潟県版パンフレット「正しく知ろう耳の聞こえと補聴器」

発行者：山梨県福祉保健部 健康長寿推進課



# 聞こえのチェックリスト

## & 受診勧奨票



当てはまるかどうか確認してみましょう!

チェック内容	該当する場合、 ○を付けましょう
▶ 会話をしているとき、 <b>聞き返す</b> 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、 <b>推測で言葉を判断する</b> 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づらいつと感じることがありますか。	
▶ 家族に、「テレビやラジオの <b>音量が大きい</b> 」とよく言われますか。	
▶ 大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、 <b>聞きたい人の声が聞こえづらいつ感じますか。</b>	
1つでも○が付いた方、ご自身の「聞こえ」が気になる方は、 耳鼻科医師（補聴器相談医）への相談をおすすめします。	



「聞こえづらさ」が進むと、生活する上でこのような支障が起きる可能性があります。

- 必要な音が聞こえず、危険を察知する能力が低下する
- 家族や友人とのコミュニケーションがうまくいなくなる
- 社会的に孤立し、うつ状態に陥る

このような状態が続くと、認知機能に影響をもたらす可能性もあると言われています。  
気になったら早めに耳鼻科医師に相談するようにしましょう！