

「聞こえにくさ」感じていませんか？

～ 加齢性難聴について ～

耳の健康チェック✓

これらの項目が当てはまると一度受診してみた方がいいかも！？

- ☐ 話し声をはっきりと聞き取れず、聞き間違えたり聞き返したりすることがある
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 家族からテレビやラジオの音量が大きいと指摘される
- ☐ 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない
- ☐ 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- ☐ 車の接近に全く気がつかないことがある
- ☐ 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- ☐ 時計のアラームなど、高い音が聞き取りにくいと感じる
- ☐ 音の方向感がわかりにくくなる
- ☐ 耳が詰まったような感覚が抜けない
- ☐ 「フーン」「キーン」などの音が耳で鳴っている状態が 1 日以上続く
- ☐ 音が割れたようにカシャカシャ聞こえる

難聴の影響

- 危険察知能力が低下する
- 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
- 自信がなくなる
- 社会的に孤立しうつ状態に陥ることがある
- 認知機能に影響をもたらす可能性がある

加齢性難聴の予防法

<耳に優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

<老化を遅らせ難聴を予防するために生活習慣を見直す>

- 生活習慣病の管理・栄養バランスがとれた食事をする
- 適度な運動をする
- 規則正しい睡眠をとる

「聞こえにくさ」を感じたら…

耳鼻咽喉科を受診してみませんか？

近くの耳鼻咽喉科を探してみましょう。

<出典> 厚生労働省 HP「聞こえにくさ」感じていませんか？ 

<作成> 茨城町保健福祉部長寿福祉課

