

# ＼やってみましょう！／ 「聞こえ」のセルフチェック

～ 最近、耳が聞こえにくいと感じていませんか？ ～



## 耳が聞こえにくくなると…

必要な音が聞こえず  
生活に影響がでる



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



自信がなくなる



認知症発症の  
リスクが高まる



社会的に孤立し  
うつ状態に陥る  
可能性がある



## 加齢と難聴(加齢性難聴)

加齢による聴力の低下は一般的に高音域から始まります。40代のうちはあまり自覚することはないでしょう。しかし、確実に高音域の聴力レベルは下がってきます。早期に予防することが大切です。

60代になると、「軽度難聴」レベルまで聴力が低下する音域が増え、聞こえが悪くなったことを感じる人が急激に増えてきます。さらに70歳を超えるとほとんどの音域の聴力が「軽度難聴」～「中等度難聴」レベルまで低下してしまいます。65-74歳では3人に1人、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいるといわれています。



実際にセルフチェックをしてみましょう！



# 「聞こえ」のセルフチェック

＼あなたはいくつ当てはまりますか？／



- 会話をしている時に聞き返す
- 後ろから呼びかけられると、気づかないことがある
- 聞き間違いが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 見えない所からの車の接近に気がつかない
- 電子レンジなどの電子音が聞こえない
- 耳鳴りがある



0個

現在は、問題なさそうです。

1～2個

生活で困っていることがあれば、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

3～4個

耳鼻咽喉科を受診しましょう。

5個以上

早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。



引用：一般社団法人 日本補聴器販売店協会ホームページ

## 耳の聞こえにくさを予防するには？



加齢に伴う難聴は**老化現象**の1つなので、誰にでも起こりうることです。しかし、進行を**遅**らせるという意味での**予防**は十分に**可能**です。

「大音量でテレビを観たり音楽を聴いたりしない」、「静かな場所で耳を休ませる時間を作る」などの**耳にやさしい生活**を心がけたり、老化を遅らせるために「栄養バランスがとれた食事」、「適度な運動」、「禁煙」、「十分な睡眠」などで**生活習慣**を見直してみましょう。

★スマートフォンで「聞こえ」のチェックが**無料**でできる**アプリケーション**もありますので、日頃から**セルフチェック**をしていきましょう。



**聞こえづらと思ったら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう！**

お問い合わせ

寄居町健康づくり課  
福祉課

☎048-581-2121(内線 214・216)  
☎048-581-2121(内線 124)