

# 耳の聞こえチェック

- ・ 「聞こえのチェックシート」や「聞こえのレベルをチェック」で、自分の耳の聞こえ具合や、難聴になるリスクを知りましょう。
- ・ 難聴になりやすい環境を知り耳にやさしい生活を心がけましょう。
- ・ 聞こえづらさ(聞こえない)は、「はじめから無い状態と一緒に」なので、本人には気づきにくいことが多くなります。難聴は「見えない障がい」です。
- ・ ご家族にも、耳についての知識を伝えてあげましょう。



耳が聞こえにくくなり、テレビの音量を上げて観ている…という経験はありませんか？長い時間大きな音を聞いていると、難聴になるリスクが増大します。また、聞こえないから音を大きくする⇒大音量で聞いていることで難聴が進む⇒更に大きな音で聞くようになるという悪循環も生まれます。

自分では「ちょうどいい」と思う音でも、実は耳にとって『騒音』と同じレベルになっていることがあるのです。

難聴になることで、脳への聴覚刺激が減少し、認知症の発症リスクも高くなります。大音量でテレビを楽しむよりも、音読するなど自分の声を聴く方が耳にやさしく、脳にも良い刺激になるのです。

高齢者の場合、本人は聞こえづらくなっていることに気づかない事も多いので、家族が注意深く見守ることも必要です。

「ささやき声」や「ひそひそ声」が聞こえるかどうか、軽度難聴か正常かの境目になります。静かなところで、1メートルほど離れたところから、「ささやき声」が聞こえれば正常です。

難聴は、環境によって誰でもなり得ます。正しく耳を鍛えて、いつまでも健康で充実した生活を送りましょう!!

## 聞こえのチェックシート

- ① 会話をしている時に聞き返すことがよくある
- ② 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- ③ 聞き間違いが多い
- ④ 話し声が大きくなったといわれる
- ⑤ 集会や会議など複数人の会話でうまく聞き取れない
- ⑥ 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ない
- ⑦ 相手の言ったことが一部聞き取れず、推測で判断することがある
- ⑧ 家族にテレビやラジオの音量が大きいといわれる  
もしくは、以前よりボリュームを大きくしないとテレビやラジオの音が聞き取れない
- ⑨ 大きくうるさい音のする場所で過ごすことが多い  
(カラオケ店やパチンコ店なども含む)
- ⑩ イヤホンやヘッドホンで音楽やラジオ等を聞くことが多い



0個・・・現時点では大丈夫。  
1～2個・・・難聴のリスクあり。要注意。  
3～4個・・・耳の衰えが出始めています。  
生活に支障が出る前に耳鼻科へ行ってみましょう。  
5個以上・・・難聴が進行している恐れあり。  
早めに耳鼻科を受診しましょう。

## 聞こえのレベルをチェック

