# 耳の聞ごえチェック

- ・ 「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」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が、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

<ul><li>0個・・・・現時点では大丈夫。</li><li>1~2個・・・難聴のリスクあり。要注意。</li><li>3~4個・・・耳の衰えが出始めています。</li></ul>	
_	が多い
	⑩ イヤホンやヘッドホンで音楽やラジオ等を聞くこと
	(カラオケ店やパチンコ店なども含む)
	⑨ 大きくうるさい音のする場所で過ごすことが多い
	ビやラジオの音が聞き取れない
	もしくは、以前よりボリュームを大きくしないとテレ
	⑧ 家族にテレビやラジオの音量が大きいといわれる
	ることがある
	⑦ 相手の言ったことが一部聞き取れず、推測で判断す
	音が聞こえない
	⑥ 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの
	⑤ 集会や会議など複数人の会話でうまく聞き取れない
	④ 話し声が大きくなったといわれる
	③ 聞き間違いが多い
	② 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
	① 会話をしている時に聞き返すことがよくある

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

- Q 会話中に相手の話を聞き返すこと がある
- Q 小声やささやき声が聞き取りにくい

すべて「NO」

#### 正常

25dB 以下

ほとんど聞こえる。

日常会話は30dB~60dB



ひとつでも「YES」がある

- Q テレビやラジオの音量が大きいと注 意されたことがある
- Q 会話が聞き取れず、あいまいに相 づちを打つことがある
- Q 自分の後ろでの会話に気づかない ことがある



健康診断の 聴力検がない 所見ありない の一般的な ラインはここ になります

すべて「NO」 **ix** 

軽度難聴

 $26dB\sim40dB$ 

聞き返しが多い。



ひとつでも「YES」がある

- Q 会話中、相手の話が良く聞き取れ ない
- Q 病院や銀行などで名前を呼ばれて も、気づかないときがある
- Q 大声での会話や、耳元で話しても らわないと聞き取れない

すべて「NO」

中等度難聴

.\_\_\_\_\_\_

40dB~70dB

大きめの声でないと聞こえない。 補聴器の装用を推奨。



ひとつでも「YES」がある

すべて「NO」

- Q 正面から大声で話しかけられても 聞こえないときがある
- Q 目の前の電話の呼び出し音が聞こ えないときがある



高度難聴

70dB~90dB

耳元で大きな声で話さないと聞こえない。補**聴器が必要**。

ひとつでも「YES」がある

#### 重度難聴

90dB 以上

耳元での大きな声も理解できないときがある。補聴器を装用しても会話が困難になってくる。