



最近、耳が聞こえにくくなったかも？



75歳以上の約半数の方が聞こえづらさを感じているといわれています。加齢に伴う難聴は早期発見が大切です！

聞こえのセルフチェック	該当するものに○
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にく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きづらいと感じますか。	



1つでも○がついた方、ご自身の「聞こえ」が気になる方はかかりつけ医や耳鼻咽喉科医への相談をおすすめします。

加齢以外の原因もあります。

加齢性難聴は一言でいえば、老化による聴覚機能の低下なので、残念ながら根本的な治療法はありません。

加齢以外で、中耳炎などの疾患によって聞こえにくくなっている場合は、治療等で聞こえが良くなる場合があります。

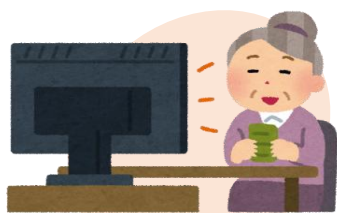
「聞こえづらいのは年のせいだ」と決めつけずに、**耳鼻咽喉科医**に診てもらうようにしましょう。難聴の程度や補聴器が必要かどうかを診てもらうことができます。

難聴の予防に取り組みましょう

加齢に伴う難聴は、老化現象の一種なので、誰にでも起こりうることです。しかし、進行を遅らせる、加齢以外の原因を避けるという意味での予防は十分に可能です。

☆耳にやさしい生活を心がけることで聞こえづらくなるのを予防しましょう。

- テレビは適切な音量で観ましょう



- 長時間、大音量でのイヤホン・ヘッドホンの使用は避けましょう



- 騒音下で仕事をしている方は耳栓を付けましょう



- 静かな場所で耳を休ませる時間を設けましょう



☆老化を遅らせ、聞こえづらくなるのを予防するために生活習慣を見直しましょう。

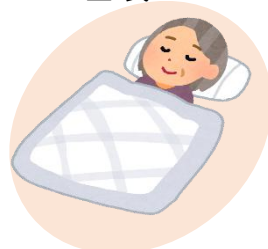
- 栄養バランスのとれた食事を摂りましょう



- 適度な運動をしましょう



- 規則正しい睡眠をとりましょう



- 禁煙をしましょう



引用元：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Hear well, Enjoy life
<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>