

②まずは、自分の「聞こえ方」をチェックしましょう!

簡易聴力チェック

※この聴力チェックはあくまでも参考です

聞こえの程度

実際の声や音に例えた聞こえの状態



**ささやき声
静かな会話**

ささやき声・静かな会話を聞きとれなかったり、聞き間違えたりする。



ふつうの会話

すぐそばで、ゆっくり大きな声で話すと聞きとれる。



大きな声の会話

耳もとで、大きな声で話すと聞きとれる。



**叫び声
ジェット機の轟音**

かなり大きな音ならどうにか感じられる。

聴力レベル

軽度難聴

中等度難聴

高度難聴

重度難聴

年のせいなどといって自己診断せず、気になる症状があればすぐに耳鼻科を受診しましょう。難聴の種類によっては、きちんと治療ができるものがあります。特に、突然聞こえなくなった場合は早期治療が重要となりますので、早めの受診をおすすめします。



③悪化の「原因」を調べることが大切!

聞こえが悪くなったら受診



- 受診科 耳鼻咽喉科
- 検査 聴力検査

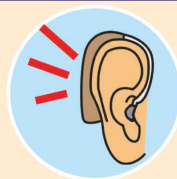
※年1回受けることをおすすめします

補聴器相談医のいる耳鼻咽喉科を受診し、医師の指導のもと、連携している認定補聴器技能者がいる販売店で、自分に合った補聴器を選びましょう。



**老化による難聴に
根本的な治療法はありません!**

早期から補聴器をためてみましょう!



正しく調整された補聴器を使って音を聞くトレーニングをすることが大切です。聞こえる脳ができあがり、認知症の予防、生活の質を改善することができます。また、**重度難聴の方には「人工内耳手術」という方法もあります。**

予防法は今ある「有毛細胞」を大切に!「耳にやさしい生活」を!

●生活習慣病の改善をしましょう!

糖尿病や高血圧、脂質異常症などで、内耳や脳の血流が悪くなります。生活習慣の改善や栄養バランスのとれた食事が大切です。



●適切な音量と耳を休ませる時間を作りましょう!

大音量でのテレビや音楽は今ある有毛細胞を弱らせることに…。時には静かな場所で耳を休ませましょう。



●耳栓を活用しましょう!

常に騒音が出ている場所は特に注意しましょう。騒音下で仕事をしている方は、耳栓をして防御しましょう。



- 適度な運動
- 規則正しい良質な睡眠
- 頭を使う



聞こえにくさを放置すると脳の神経細胞に老廃物がたまりやすく認知症のリスクに!
脳から老廃物を排出するには?
●7~8時間の良質な睡眠
●30分に1回は歩くなどの運動

一次回予告—【胃食道逆流症】

胃酸や食べものが食道に逆流する「胃食道逆流症」は、胸やけや呑酸などの不快な症状や食道の粘膜がただれたりする病気です。食事が楽しめない、ぐっすり眠れないなど、日常生活にさまざまな悪影響を及ぼします。

ちょっと健康コラム 聴力が回復する時代が目前に!

加齢性難聴のように、ダメージを受けて破壊された内耳の有毛細胞は自然には再生しません。しかし、現在、国内外で再生医療の研究が盛んに行われ、iPS細胞を使って有毛細胞を再生する研究も進んでいます。将来、失われた聴力が回復する時代がやってくるかもしれません。



iPS細胞