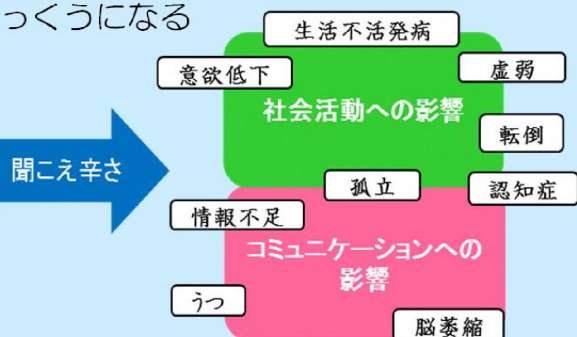


## その6 聞き上手は「きこえ」にあり

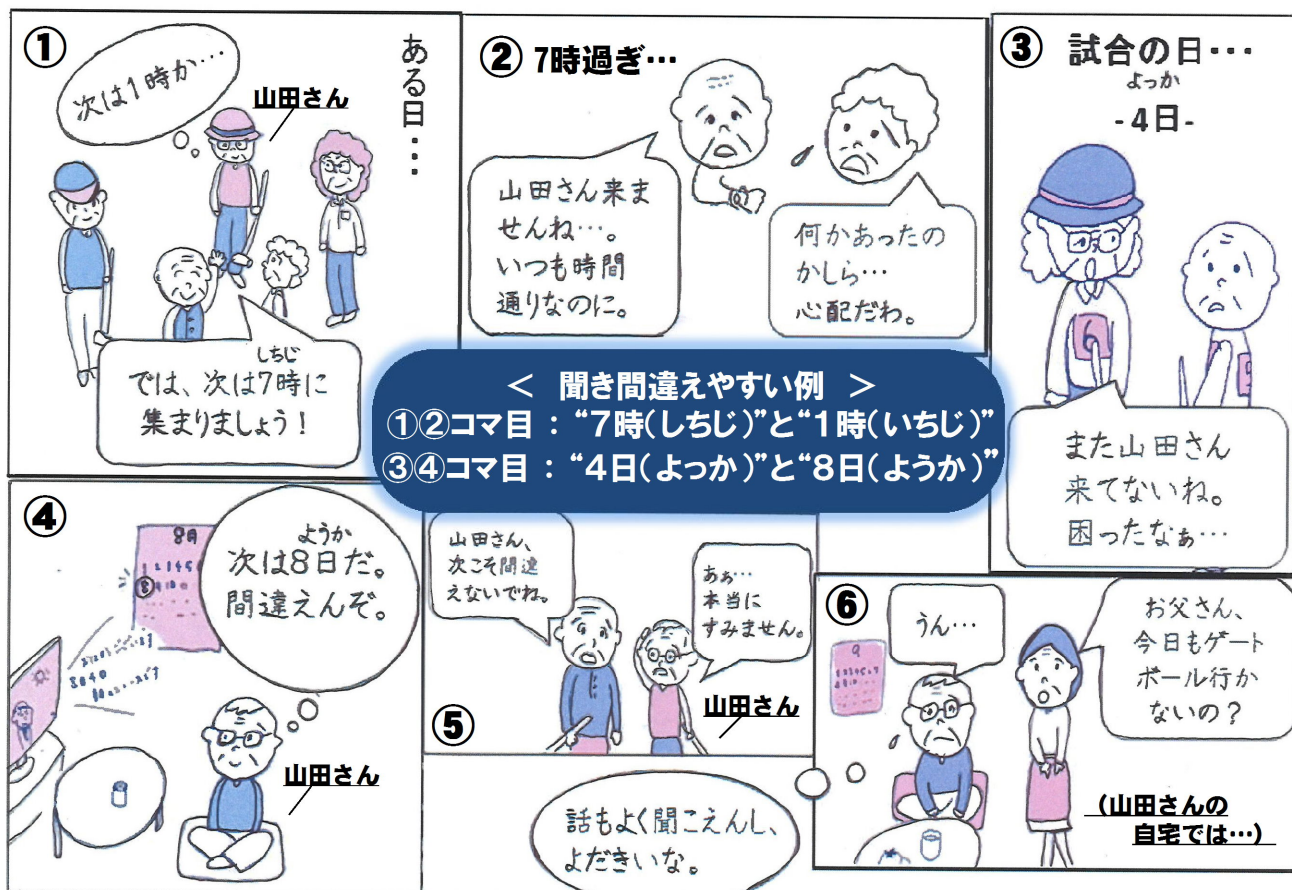
### なぜ「聞こえ」が重要か

皆さん、日々の生活の中で、「聞こえ」は意識したことがありますか？  
聞こえづらさをそのままにしておくと、生活の様々な場面に影響が及んでいきます。

- ・ 危険の察知がしづらくなる（例：車のエンジン音やクラクション 等）
- ・ 周囲環境の把握がしづらくなる（例：電話の呼び出し音、病院での呼び出し 等）
- ・ 不安や憂鬱な気持ちから、活動するのがおっくうになる
- ・ 新しい状況や情報が届きにくくなる
- ・ 社会との交流機会が減少する
- ・ 楽しみが減少する
- ・ 認知症を発症する危険性が高まる



また、身近な場面にも「聞こえ」は影響しています。例えば…



「聞こえ」の障害は“人と人”とのつながりに支障をもたらします

このように、「聞こえ」は生活や活動の重要な鍵です。  
ぜひ、「聞こえ」にも意識を向けて、下記に取り組んでみましょう。

【ステップ1】 まずは、「聞こえ」について確認してみましょう！

【ステップ2】 加齢による聞こえ辛さを予防しよう！

【ステップ3】 ききとりにくい・伝わりにくい時の工夫を実践しよう！

まずは☑チェックしてみましょう。

①②→注意が必要 ③～⑤→難聴の疑い ⑥～⑩→耳鼻科の受診をお勧めします

- ① 複数の人たちとの会話に、入りにくいと感じることがある
- ② 声が大きすぎると言われたことがある
- ③ テレビの音量を上げるようになった
- ④ 外国映画の番組は「吹き替え」より「字幕付き」の方がよくわかる
- ⑤ 名前や場所を聞き間違えたことがある
- ⑥ 音は良く聞こえるが、会話ではモゴモゴ聞こえて内容が分かりにくい
- ⑦ 耳に手を当てたり、体を乗り出すことがある
- ⑧ 体温計の「ピッピッ」と鳴る電子音に気が付かない
- ⑨ 1対1で、普通の会話が聞こえないことがある
- ⑩ 「キーン」という高い音の耳鳴がする

## 聞こえ辛さの原因の例

- 耳の傷  
(中耳炎・大きな音を聞いたことによるもの など)
- 耳あかが詰まっている
- 突発性難聴
- メニエール病
- **加齢によるもの**

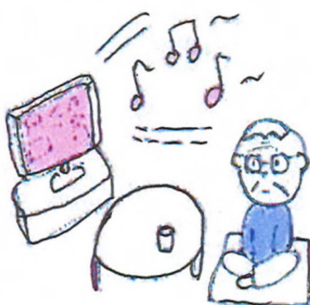


外耳 中耳 内耳

## 加齢による聞こえ辛さを予防しよう！

### 1. 動脈硬化を予防する

● 動脈硬化の原因となる生活習慣病を予防しましょう。



### 2. 大きな音を聞き続けない

● テレビやイヤホン等の音量に注意しましょう。

● 85dB以上の音のある環境に長時間居るのはやめましょう。

(例：電車の車内、大声など)

## ききとりにくい・伝わりにくい時の工夫

1. 室内の静かな場所で話す
2. 1mくらいの距離で近づいて話す
3. 口元が見えるよう、正面から話す
4. ゆっくりめに話す
5. 少し大きめの声で話す
6. 相手が気づいてから会話を始める
7. 複数の時は、一人ずつ順番に話す
8. 伝わっているか確認する
9. 言い方を変えてみる
10. 文字で書いてみる
11. ジェスチャーを使ってみる

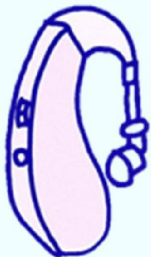


## 補聴器のはなし

人は言語（声・文字）によりコミュニケーションをとります。適切に調整された補聴器は、聞こえに不自由を感じている方のQOL（生活の質）の改善に役立ちます。補聴器を使い、快適な日常生活を過ごすことで、社会からの孤立を無くし、健康に過ごすことにもつながります。

でも！

補聴器は「耳を治す道具」ではありません。



日常生活を「今以上に快適に過ごしていくための道具」です。

また、早期に補聴器を使用することで、大きな音を聞き続けることを防ぐことができます。

一般的に補聴器を購入しようとされる方が希望した場合には、試聴用の補聴器で数週間の貸し出しを受けることができます。

### 補聴器の練習 装着場面を下の①から⑩へ段階的に行う

- |               |             |                  |
|---------------|-------------|------------------|
| ① 静かな室内で2人で話す | ⑥ 近所を散歩     | ※最初はそれぞれ短時間から始める |
| ② テレビでニュースを見る | ⑦ 買い物       | ※楽しみながら慣らす       |
| ③ 食事の時に使う     | ⑧ 会合（会議）    |                  |
| ④ 数人との会話で使う   | ⑨ 車         |                  |
| ⑤ 公園で使う       | ⑩ 講演会や芝居を見る |                  |

補聴器を使って会話をすることは、今まで休んでいた脳の機能をもう一度使うことになります。つまり、補聴器を使うことは「耳と脳のリハビリ」です。



## おわりに

人間にとって「きこえ」は、話し言葉を聞き分けることだけではありません。

「音（環境音・音楽など）」を楽しみ、より生活の空間や感性を広げ、いきいきとした自分らしい生活を送ってください。