

加齢に伴う難聴は早期発見が大切！

最近、**耳**が聞こえにくくなった と感じることはありませんか？

加齢による聴力の衰えは40歳代から始まり、65-74歳では3人に1人、75歳以上では2人に1人が難聴に悩んでいると言われています。

(参考：一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科科学会HP)

「聞こえ」のセルフチェック

まずは自分の聞こえの状態をチェックしてみましょう！

- ☐ 会話をしている時に聞き返すことがよくある。
- ☐ うしろから呼びかけられると気づかないことがある。
- ☐ 聞き間違いが多い。
- ☐ 見えないところからの車の接近に気づかない。
- ☐ 話し声が大きいと言われる。
- ☐ 集会や会議など数人の会話がうまく聞き取れない。
- ☐ 電子レンジなどの電子音が聞こえない。
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- ☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある。
- ☐ 耳鳴りがある。

2～3個以上該当した方は、
早めに耳鼻咽喉科を
受診しましょう



聞こえにくいまましていると…

たとえば…

- ・ 自動車の走行音や自転車のベルがきこえず、危険な目にあいやすくなる
- ・ 家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなる
- ・ 自信がなくなり、趣味が楽しめなくなる など



さまざまな社会生活に支障をきたすだけでなく、認知症のリスクが大きくなります。
聞こえにくさをそのままにせず、早めに受診することが大切です。

能美市内の耳鼻咽喉科一覧

病院名	住所	電話番号
さかの耳鼻咽喉科クリニック	寺井町口45番地1	0761-57-8787
能美市立病院	大浜町ノ85番地	0761-55-0560
芳珠記念病院	緑が丘十一丁目71番地	0761-51-5551

※診療日、診療時間等についてはホームページをご確認いただくか、病院にお問い合わせください。

年齢のせいだと決めつけないで！早期発見が大切！

耳の疾患など、加齢以外で聞こえにくくなっている場合は、投薬治療や手術などで治療できる可能性があります。また、加齢による難聴の場合でも、聴力検査で補聴器が必要か診断してもらうことができます。

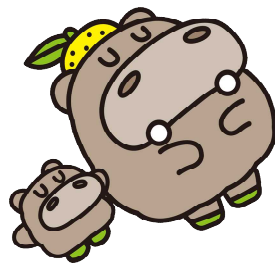
早期発見、早期治療のためにお近くの耳鼻咽喉科医に診てもらいましょう。

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

- ・ 大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない
- ・ 騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける
- ・ 騒音下で仕事をしている方は耳栓をする
- ・ 静かな場所で耳を休ませる時間を作る



老化を遅らせるための生活習慣の見直し

- ・ 生活習慣病の管理
- ・ 規則正しい睡眠
- ・ 栄養バランスがとれた食事
- ・ 禁煙し、過度な飲酒を慎む
- ・ 適度な運動

お問い合わせ

能美市役所健康福祉部福祉課

能美市来丸町1110番地 電話0761-58-2230