

音を聞き分ける力は「脳」が補います

補聴器にできることは音を大きくすること。

補聴器は「自分に足りない音を大きくする」「騒音の中で言葉だけ聞き取りやすくする」など自分の聞こえに合わせて音を大きくすることができますが、聞き分けをはっきりとよくすることはできません。音を聞き分ける力は徐々に「脳」が補います。補聴器を使って『耳と脳のリハビリ』を行い、トレーニングしましょう。



◎音を大きく

補聴器の練習(脳のトレーニング)

聞こえが悪くなると、脳が萎縮し「難聴の脳」になっていきます。補聴器を使った会話は、「難聴の脳」となった脳の機能をもう一度使うこと。補聴器を使うことは『耳と脳のリハビリ』で、以下のことが大切になります。



●常時使用する

付けている時間が短いと脳が変化しないので、朝起きてから寝るまでの間、常に補聴器を付けましょう。

●最低3ヶ月つける

3ヶ月続けることで、「難聴の脳」が変化し、補聴器が使い続けられるようになります。途中でやめてしまうと脳が変化しません。

●段階を経て調整する



ワンポイント! 最初は小さな音でもうるさく感じますが、そこを頑張るとよい補聴器調整ができます。

監修 新潟大学大学院医歯学総合研究科耳鼻咽喉科頭頸部外科学分野 准教授 森田 由香

参考 「Hear well,Enjoy life」一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会HP
「耳の聞こえと補聴器」公益社団法人大分県言語聴覚士協会

発行者 新潟県福祉保健部高齢福祉保健課(電話025-280-5192)



正しく知ろう 耳の聞こえと 補聴器

最近聞こえにくいことはありませんか?



聞こえのチェック

年齢を重ねるとともに「聞こえ」は少しずつ悪くなります。ゆっくりと変化するため、ご自分では気がつかないこともあります。聞こえについて確認してみましょう。



Check!
会話しているときに聞き返す事がよくある



Check!
家族にテレビやラジオの音量が大きいとよく言われる



Check!
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る



Check!
大勢の人がいる場所や周りうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらい



Check!
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



Check!
耳鳴りがする

当てはまらなかった方は中面A、1つでも当てはまった方は中面Bへ。

A

聞こえのチェックで 当てはまらなかった方へ

●加齢性難聴の原因

加齢性難聴とは、加齢によって起こる難聴で、「年齢以外に特別な原因がない」ものです。誰でも起こる可能性があります。一般的に50歳頃から始まり、65歳を超えると急に増加するといわれています。

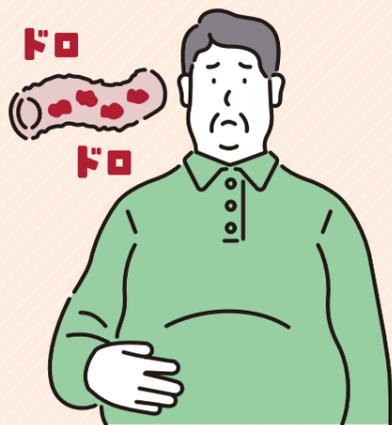
●よく聞こえない状態を 放っておくと…

人との交流が減って、家に閉じこもりがちになり、社会的に孤立し、うつ状態になることもあります。また難聴は認知機能を低下させる危険因子のひとつでもあります。

加齢性難聴を予防するためには？

動脈硬化を予防しましょう

動脈硬化があると、血流が悪くなって聞こえにも悪影響を及ぼします。肥満や糖尿病、高血圧、喫煙などは、動脈硬化を引き起こす危険因子です。予防にはバランスの良い食事を使い、適度な運動を行うことで耳の血流が良くなります。



耳にやさしい生活を 心がけましょう

普段から大きな音を聞いていないか確認しましょう。大きな音や騒音から耳を守ることも重要です。一定時間ごとに耳を休めるように意識してみましょう。



B

聞こえのチェックで 1つ以上当てはまった方へ

●難聴は「早期発見」「早期対応」が大切です。

表紙の「聞こえのチェック」で1つでもチェックのついた方や「聞こえ」が気になる方は、耳鼻咽喉科(補聴器相談医)への受診をおすすめします。



一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
補聴器相談医名簿

耳鼻咽喉科(補聴器相談医)にて精密検査

●受診して補聴器が必要となった場合の流れ(一例)

医師の判断により、補聴器処方箋の処方・認定補聴器専門店を紹介

認定補聴器
専門店とは？

試聴・補聴器の調整(フィッティング)

認定補聴器専門店で、補聴器の試聴(試聴は無料)を行います。その人の聞こえの個性や生活環境に合わせて補聴器の調整(フィッティング)を行います。調整には3ヶ月程度かかります。



公益財団法人
テクノエイド協会

補聴器の購入

フォローアップ(耳鼻咽喉科(補聴器相談医)への定期検診)

認定補聴器専門店で、定期的に補聴器の調整をすることで快適に使い続けられます。