



さぽーと

聞こえチェック

- 会話をしているときに聞き返す
- 後ろから呼びかけられると、気がつかないことがある。
- 聞き間違いが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 見えないところからの車の接近に気がつかない
- 電子レンジなどの電子音が聞こえない
- 耳鳴りがある

こんなことはありませんか??

1~2個

実生活でお困りのことがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう。

3~4個

耳鼻咽喉科で相談してみましょう。

5個以上

早めに耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

! 聞こえにくいことを年のせいだからと、放っておいては危険です !

外出先で、事故に遭いやすかったり、災害時の警報が聞こえないなどの危険性があります。

また、難聴が認知症のリスクを高めることがわかってきています。軽度の難聴でおよそ2倍、中等度で3倍、重症難聴ではおよそ5倍になると言われています。

難聴により音の情報が入ってこない、脳そのものの活動が低下し、認知機能に影響を与えると考えられています。難聴になると、会話が消極的になり、社会活動の範囲も縮小しコミュニケーション機会が減少し、認知症だけでなく、「うつ」や「*フレイル」につながることも懸念されています。

加齢性難聴は、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言われています。平均聴力レベルが40~45dBより閾値が高いと補聴器適応の考慮をするのが一般的です。補聴器を早期から装用すると、高度な難聴になってから使用するよりも、音の聞き取りが保たれたり、補聴器の細かい操作に慣れることができ、より使いこなせるという、メリットがあります。



*フレイル(虚弱)とは、年齢に伴って筋力や心身の活動が低下した状態。要介護状態になる可能性が高くなります。

聞こえチェックでチェックが3個以上だった方は・・・

耳鼻咽喉科を受診をしましょう。



耳鼻咽喉科の医師の中には、「補聴器相談医」という、日本耳鼻咽喉科学会から委託され、補聴器を用いた医療に関わる専門の医師がいます。耳の状態を診察し聴力検査を行い、難聴の種類を診断します。治せる難聴に対しては、治療を行います。治せない難聴に対しては、補聴器が必要であるかを診断し、必要であれば専門の補聴器販売店と連携し補聴器を選びます。補聴器購入後も経過観察を行い、使い方の指導も行います。

ご自身にあった補聴器を見つけるためには、補聴器相談医にご相談の上、適切な調整とケア、コンサルティングをうけることのできる専門の知識・技能を持った補聴器技能者がいる補聴器販売店をおすすめします。



参考:厚生労働省 補助事業 補聴器販売者の技能向上研修等事業 ホームページ 補聴器相談医名簿も掲載されています。



生活習慣の改善で難聴の進行を予防

禁煙



難聴の要因のひとつは「血液循環の悪化」と言われています。喫煙は、血管を収縮させ、血流が悪くなります。

糖尿病のコントロールを良好に保つ

糖尿病により神経機能の低下が生じ聴力にかかわる神経も衰えます。その他、高血圧・脂質異常症・動脈硬化を良好に保つ必要もあります。

週に1.2回散歩をする



散歩をすると、血液循環がよくなります。

うるさい音を避ける

イヤホンで大音量を聞いたり、テレビの音を大きくすると、内耳の有毛細胞が壊れてしまい、難聴につながります。

補聴器は積極的に使用する



進行を抑えるように、補聴器でトレーニングをし、慣れることで、言葉を使ったコミュニケーションを継続し、認知症予防につながります。補聴器の音に脳が慣れる必要があるため、高齢になるほど脳の適応も遅れてしまいますので、早めの装用が補聴器を使いこなすポイントになります。



予防医療センター管理栄養士の 冬野菜を使ったレシピ ～白菜と鮭の重ね蒸し～



調理時間：15分
エネルギー：185kcal
塩分：1.3g

作り方

- ①生鮭は皮と骨を除いて4等分のそぎ切りにし、塩小さじ1/2,胡椒少量を振っておく。白菜は5～6cmの長さにそぎ切りにし、ゆずの皮は千切りにする。
- ②やや深めの耐熱容器に白菜を敷き、鮭をのせてゆずの皮少量を全体に散らす。(飾り用に少し残しておく)更に白菜を2段程重ねる。この作業を繰り返して、7×8cm角を目安に計4つ塊を作る。
- ③酒を振ってラップをかけ、電子レンジで8～9分加熱する。器に盛って残ったゆずの皮少量をトッピングする。(お好みで醤油少量をかけて食べる)

☆材料(2人分)

白菜…250～300g 生鮭…2切れ
ゆずの皮…1/2個分
塩…小さじ1/2 胡椒…少量
酒…大さじ1 醤油(お好みで)…少量

