

最近、聞こえづらくなっていますか？

～年齢や生活環境によって、誰にでも起こる可能性があります～

❁聞こえづらくなる主な原因

- ・年齢によるもの（加齢性）：年を重ねると、少しずつ聞こえが弱くなります
- ・大きな音の影響（騒音性）：長い時間、大きな音を聞き続けると、耳に負担がかかります

❁聞こえづらいことによる生活への影響

- ・会話がうまく聞き取れず、何度も聞き返すことが増えます
- ・外出や人との交流が減り、ひとりになりがちです
- ・認知症や気持ちの落ち込みにつながることもあります

❁こんなときは病院受診

- ・聞こえにくさを感じる
- ・耳鳴りや耳の痛みがある
- ・めまいやふらつきがある

❁聞こえを守るためにできること

- ・大きな音を避ける：テレビや音楽の音量に注意しましょう
- ・定期的な聴力検査：聞こえの変化に気づけるようにしましょう
- ・耳の衛生管理：耳を清潔に保ち、耳掃除のしすぎに注意しましょう

❁周囲の人ができるサポート

- ・ゆっくり、はっきり話しましょう
- ・相手の顔を見て話しましょう（口の動きや表情が見えるように）
- ・静かな場所で会話しましょう
- ・重要なことは繰り返して伝えましょう

最近、会話中に聞き返すことが増えた…
チャイムや電話の音に気づきにくい…

マグマシティ PR キャラクター
火山の妖精 マグニョン



裏面で、簡単にセルフチェックができます。

聞こえの状態を、今のうちに確認しておきましょう



耳の健康チェック☑

- 話し声がはっきりと聞き取れず、聞き間違えたり聞き返したりすることがある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 話し声が大きいと言われる
- 家族からテレビやラジオの音量が大きいと指摘される
- 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- 車の接近に全く気がつかないことがある
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 時計のアラームなど、高い音が聞き取りにくいと感じる
- 音の方向感がわかりにくくなる
- 耳が詰まったような感覚が抜けない
- 「ワーン」「キーン」などの音が耳で鳴っている状態が1日以上続く
- 音が割れたようにカシャカシャ聞こえる



出典：厚生労働省ホームページ「聞こえにくさ感じていませんか？」
(<https://www.mhlw.go.jp/nanntyou/index.html>)



聞こえにくさを感じたら、専門医へ相談を
～早めの受診が安心につながります～

