



いつまでも

えがお



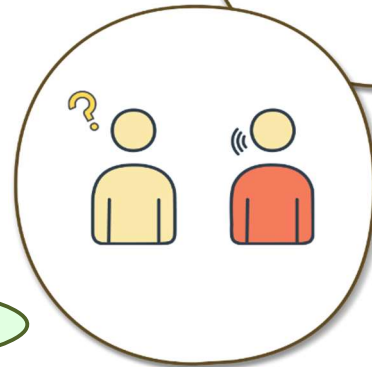
「聞こえにくさ」感じていませんか？

日常生活で「以前より音が聞こえにくくなった」「聞き返すことが多くなった」と感じている方はいませんか？

聞こえにくさの原因はさまざまですが、「聞こえ」の問題が、認知症、うつ病の発生に深く関係しているといった報告があり、聞こえの重要性が注目されています。

<難聴による影響>

- ・危険察知能力が低下する。
- ・社会的に孤立しうつ状態に陥ることもある。
- ・家族や友人とのコミュニケーションがうまくいなくなる。
- ・自信がなくなる。
- ・認知機能に影響をもたらす可能性がある。



聞こえにくさを感じたら・・・

早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう！



裏面にチェックリストがあります

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

<耳の健康チェック>

これらの項目が当てはまると
一度受診してみた方が良いかも！？
簡単にチェックしてみましょう。



- 話し声を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

参考文献：厚生労働省 HP（「聞こえにくさ」感じていませんか？）

<https://www.mhlw.go.jp/nanntyou/>