

聴覚は 一生のパートナー

～より良い「聞こえ」で健康的な人生を～



静岡市



静岡市保健福祉長寿局健康福祉部 高齢者福祉課
電話 054-221-1586 E-mail:koureifukushi@city.shizuoka.lg.jp

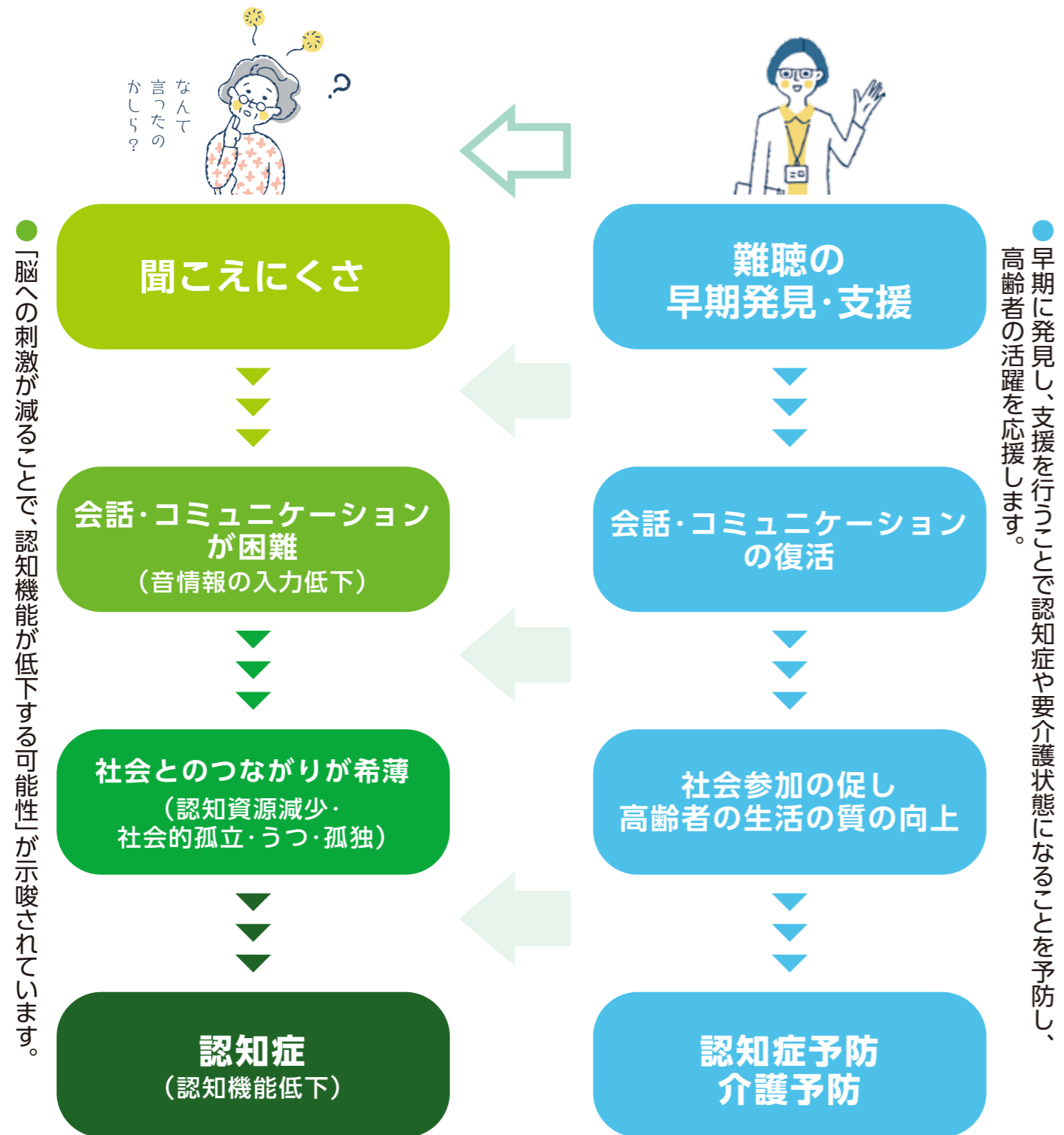
本書の無断複写・複製・転載を禁じます。
令和8年5月 作成

静岡市難聴高齢者早期発見・支援事業

難聴が引き起こすかもしれないリスク

高齢者の難聴は、聞こえにくさから会話、コミュニケーションが困難となり、さらに社会とのつながりが希薄となることで、認知症や社会的孤立の要因となるといわれています。

難聴を早期に発見することで、聞こえにくさから起こるかもしれない症状を予防し、より良い「聞こえ」で健康的な人生を楽しみましょう。



難聴高齢者早期発見・支援事業の概要

事業の対象：市内在住の65歳以上の方

「聞こえの相談会」の開催 (参加費無料:予約制)

難聴や補聴器に関する正しい知識の普及と、個別の相談の機会として「聞こえの相談会」を、各区の老人福祉センターや公共施設等で開催します。

耳の聞こえに不安を感じている方や、補聴器について知りたい方は、ぜひご参加ください。開催日程、開催場所、予約方法等の詳細は、広報紙や市ホームページをご確認ください。

相談会の流れ(一例)

- ① 難聴や補聴器に関する説明
- ② チェックリストを使った聞こえの確認
- ③ 医療機関への受診勧奨、聞こえの相談
- ④ 事後アンケート、同意書への記載



1、2ヶ月後…

聞こえの確認の結果、聞こえに不安があった方に、医療機関の受診をお勧めします。

フォローアップ

受診をお勧めした方に、「聞こえの相談会」から1、2か月後、電話等で状況をお伺いします。
※「聞こえの相談会」を実施した委託事業者からご連絡します。

介護予防と合わせて取り組む

補聴器購入費補助制度

医療機関で補聴器の装用が必要と診断された方への補聴器購入費の一部補助(上限3万円)を行います。

障害者手帳(聴覚障害)の交付対象外であることや、市から補助金の交付決定を受けた後に、介護予防活動等に取り組むなどの条件があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※市への補助金申請は、補聴器を購入する前にお手続きください。補助金の交付は、1回限りです。
※予算に達し次第、受付終了。

「聞こえの相談会」に参加していない人も申請できます。

「聞こえの相談会」や「補聴器購入費補助制度」の詳細は、市ホームページをご覧ください。

静岡市 難聴

検索

(<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s2837/s012997.html>)



難聴ってなあに？

難聴とは、いろいろな原因により、正常の聞こえの人に比べて『音や言葉が聞き取りにくい』という症状のことを言います。

高齢者の約半数の方が難聴であるとも言われています。



○難聴の有病率

| 難聴の有病率 (軽度難聴以上) | 60歳代後半 | 70歳代前半 | 70歳代後半 | 80歳以上 |
|--------------------|--------|--------|--------|-------|
| 男性 | 44% | 51% | 71% | 84% |
| 女性 | 28% | 42% | 67% | 73% |

引用元:内田育恵ら、全国高齢難聴者推計と10年後の年齢別難聴発症(2012)

難聴と認知症との関係

難聴がもたらす社会的な孤立により認知機能低下のリスクが上がります

いくつかの研究では、高齢者の社会的な孤立(狭い範囲での社会関係、ひとり暮らし、他者との活動への不参加など)が、認知症のリスク増加や認知機能の低下に関係するといわれています。



たとえば、難聴の方が、会話の相手に何度も言葉を聞き返すことをためらい、会話そのものに消極的になるとします。すると、難聴の方は徐々に社会的な孤立状態となり、その結果、認知症のリスクが上がるといことが考えられます。

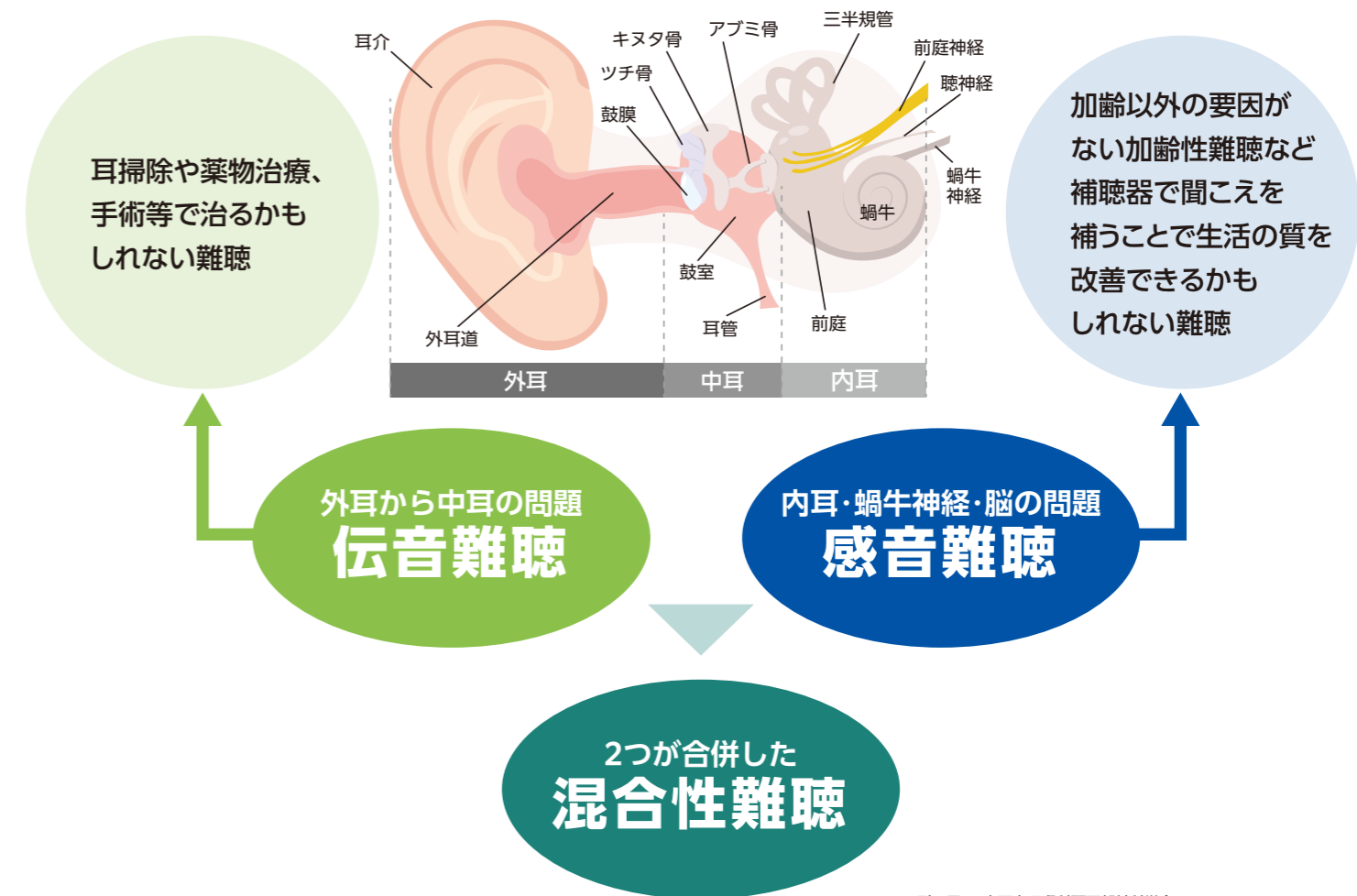
もしかしたら『加齢性難聴』かもしれません！

高齢者の難聴のうち、特別な病気がなく、加齢以外に特別な原因がない難聴を「加齢性難聴」と言います。

本人の自覚がないまま進行することが多いので、医療機関を受診することもなく、さらに適切な支援を受けることがない現状があります。



■ 難聴の種類



引用元:日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>

聞こえのセルフチェック

こんなこと
ありませんか？

会話をしているとき、聞き返すことがよくある。



相手の話した内容を聞き取れず、推測で内容を判断することがある。



ドアのチャイムなどの電子音に気がつかないことがある。



家族に「テレビやラジオの音量が大きい」と注意される。



大勢の人がいる場所や周りがあるさ中での会話は、「聞こえているけどその内容がわからない。」と感じる。



1つでも当てはまったら耳鼻咽喉科を受診しましょう！

加齢性難聴の聞こえ方

加齢性難聴は「小さな音が聞こえにくく」、「言葉がはっきり聞き取りづらく」なります

高い周波数から聞こえにくくなるのが特徴です。そのため、まず、ドアのチャイム音などの電子音が聞こえにくくなります。

また、言葉では、母音よりも子音が聞き取りづらくなり、力行、サ行、タ行、ハ行等の聞き間違いが増えてしまいます。

その結果、「しゃべっているのはわかるけど、何と言っているのかわからない。」となり、必要以上にテレビの音量を大きくしたくなります。

さらに難聴が進行すると、大きな声でも会話が聞き取れない、音源がどこにあるかわからない、といった症状も生じることがあります。



医療機関での診察を

4ページの「難聴の種類」のように、治せる難聴もあります。聞こえが悪く感じたら、「年だから仕方がない」と思わず、まずは医療機関で診断してもらいましょう！



聴覚は一生のパートナーです

聞こえにくさは早めに解消し、より良い「聞こえ」で健康的な人生を楽しみましょう。

補聴器相談医

補聴器相談医は、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が委嘱する医師です。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真に補聴器が必要なのかどうかを診断し、必要があれば専門の補聴器販売店を紹介し、連携してその人に合った補聴器を選びます。また、補聴器が決まった後も、聴力が悪くなっていかないかの経過観察を行い、適切な補聴器の使い方の指導が行われます。

(出典：(一社)日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会)

お近くの補聴器相談医は、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会のHPでご確認できます。



認定補聴器専門店又は認定補聴器技能者

認定補聴器専門店及び認定補聴器技能者は、公益財団法人テクノエイド協会でご認定されています。



●認定補聴器専門店の主な要件

- 認定された店舗には協会が交付した認定証書、プレート、ステッカーが掲示されています。
- (1) 認定補聴器技能者が常勤している。
- (2) 補聴器調整及び装用効果の確認を行うために必要な設備・器具が整備されている。
- (3) 補聴器相談医と連携して事業を行っている。

●認定補聴器技能者

協会が実施する4年間の認定補聴器技能者養成課程を修了し、認定試験に合格した者に与えられる資格です。補聴器の選定、適合調整、使用指導等を行います。

お近くの販売店は、テクノエイド協会HPでご確認できます。



(出典：(公財)テクノエイド協会)

補聴器を勧められたら

聞こえが悪いと感じたら、まずは医療機関を受診し、治せる難聴は治すことが大事です。

難聴の原因によっては、補聴器を使っても、聞こえの改善に限界があります。医師に補聴器を勧められたら、紹介状を持って、早めに補聴器販売店に行きましょう。



補聴器の購入は慎重に

- 家族などの身近な方と一緒に補聴器販売店に相談に行きましょう。
- 高ければ良いというわけではありません。値段と効果が比例しない場合もあります。
- 買う前に必ず補聴器を借りて、数週間「試聴」させてもらいましょう。
- 購入後は、定期的に補聴器販売店で調整・メンテナンスをしてもらいましょう。
- 補聴器を使っている時の機械トラブルは、すぐに補聴器販売店に相談しましょう。

補聴器ってこんな感じです

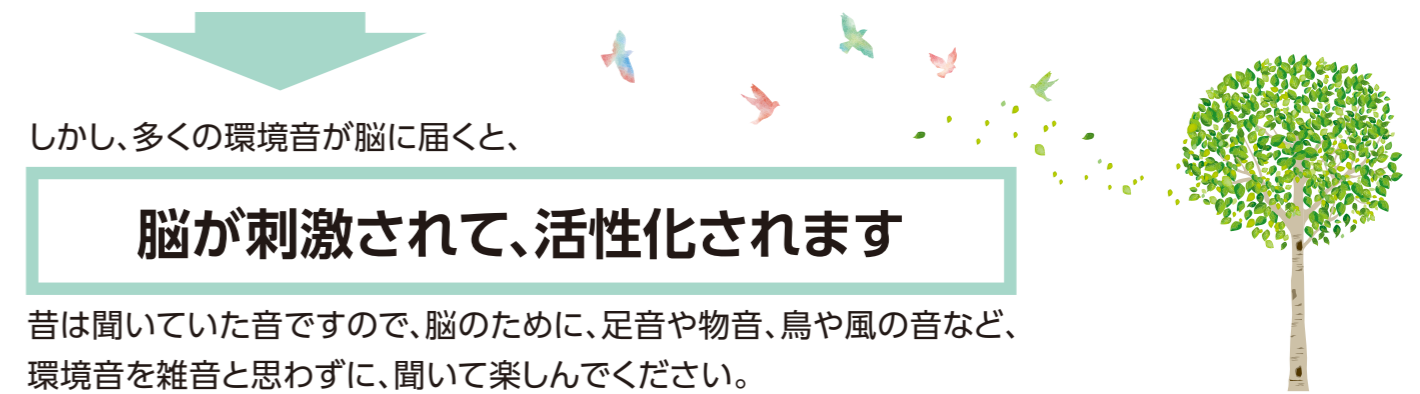
- 調整には時間をかけ、一番聞き取りやすい設定を見つけてもらいましょう。
- 難聴が進行しても、進行程度が軽ければ買い替えなくても調整を変えるだけで大丈夫なこともあります。
- 最近は充電式もあり、電池交換がいらぬ機種もあります。
- イヤホン文化が定着しバリエーションも豊富になっています。



最近の補聴器はかなりファッショナブルになっています。

聞こえ方の勘違いにご注意ください

言葉とテレビの音だけ大きくして欲しいと思うところですが、補聴器は、言葉だけでなく、当然、世の中の音を全部大きくします。補聴器がなかった時は、静かな世界で生活し、相手が大きな声で話してくれていました。そのため、声だけが聞こえてくる状態に慣れてしまっています。補聴器をつけると、環境音が多く入ってきて雑音に聞こえてしまい、うるさく感じてしまいます。



しかし、多くの環境音が脳に届くと、

脳が刺激されて、活性化されます

昔は聞いていた音ですので、脳のために、足音や物音、鳥や風の音など、環境音を雑音と思わずに、聞いて楽しんでください。

補聴器の使い始めは「不快」なのが当たり前です。
「言葉を聞き取る」トレーニングをしましょう。

(出典：(一社)日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会)

コミュニケーションが増え、活動的になることで、こんな良いことがあります

- 人との会話が楽になります。
- 人と会話をする機会が増えます。
- 外出が増え、身体が活動的になります。
- 脳への刺激が向上します。
- 脳のはたらきが活発になります。



困った時の対処法

| | | |
|--|---|---|
| <p>聞き取りにくい時… 伝わりにくい時…</p> <p>そんな時のひとくふう</p> | <p>室内の静かな場所で話しましょう。</p>  | <p>1mくらいの距離で近づいて話しましょう。</p>  |
| <p>口元が見えるよう、正面から話しましょう。</p>  | <p>ゆっくり、はっきり話しましょう。</p>  | <p>少し大きめの声で話しましょう。</p>  |
| <p>相手が気づいてから会話を始めましょう。</p>  | <p>複数の時は、一人ずつ順番に話しましょう。</p>  | <p>伝わっているか確認しましょう。</p>  |
| <p>言い方を変えてみましょう。</p>  | <p>文字で書いてみましょう。</p>  | <p>ジェスチャーを交えてみましょう。</p>  |

日常生活のひとくふう

1 耳にやさしい生活を心がけることで難聴を予防しましょう。

大音量で長時間テレビを見たり、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。



2 老化を遅らせ難聴を予防するために生活習慣を見直しましょう。

栄養バランスのとれた食事をとりましょう。



適度な運動をしましょう。



規則正しい睡眠をとりましょう。



禁煙をしましょう。



家族や友人など、身近な人とコミュニケーションをとりましょう。



しぞ〜かでん伝体操やS型デイサービスなど、通いの場に参加しましょう。



シニア世代向け活動情報満載の「しずおかハッピーシニアライフハンドブック」もチェック!

