

静岡市は持続可能な開発目標
(SDGs)を支援しています。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



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7年5月 作成

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～

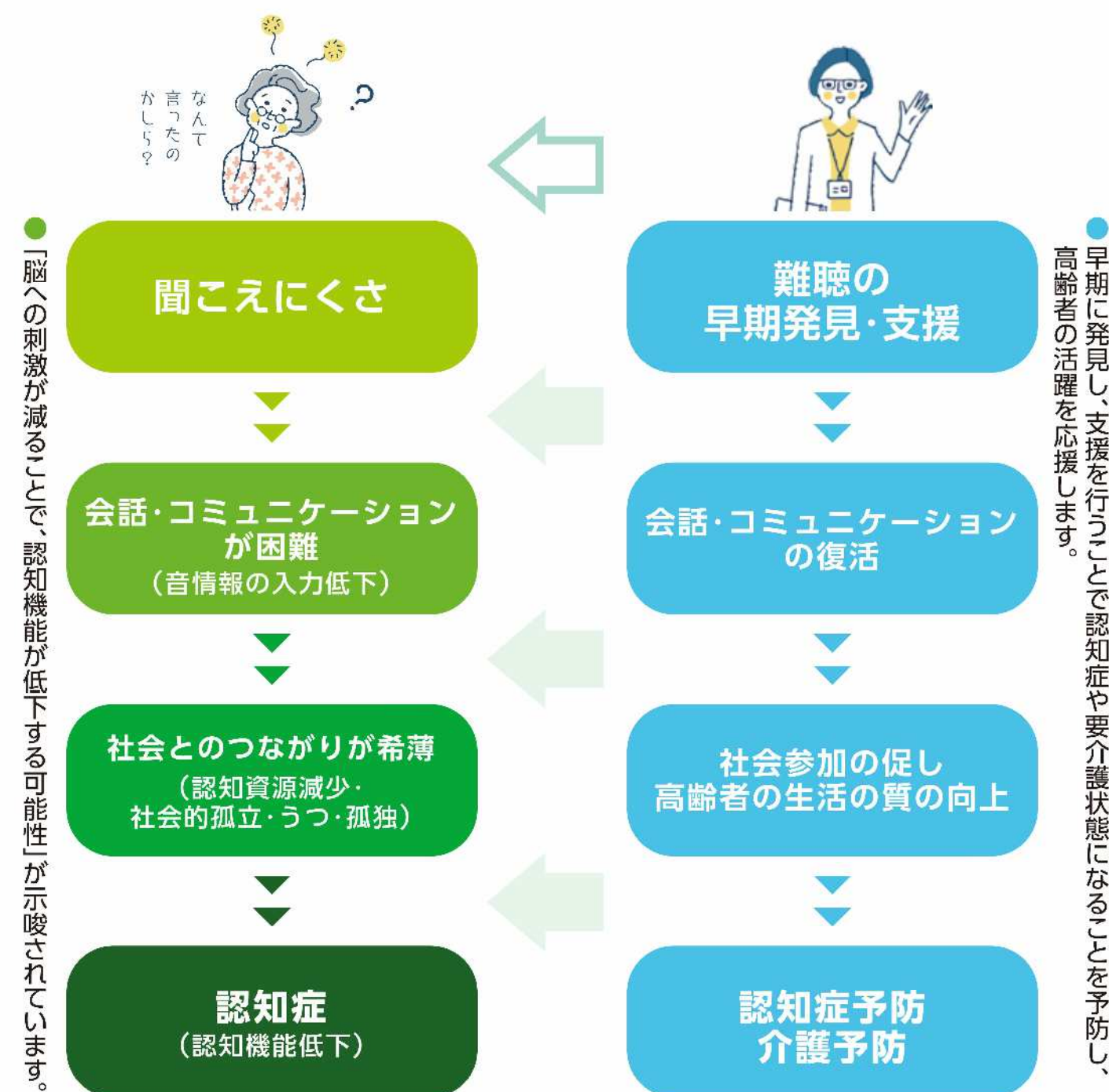


静岡市難聴高齢者早期発見・支援事業

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が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・支援事業の流れ

●「聞こえの確認の会」の開催

対象：市内在住の65歳以上の方

開催日程、開催場所等の詳細は、市の広報紙やホームページをご確認ください。



流れ(一人当たり、20～30分かかります)

- ① 参加同意の確認
- ② 聞こえの確認
 - ・ 事前アンケート
 - ・ アプリを用いた日本語の単音の聞き取り確認
- ③ 難聴に関する説明
- ④ 医療機関への受診勧奨
- ⑤ 事後アンケート



静岡市 難聴 検索

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

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。
また、必要に応じて、保健師による日常生活での助言が受けられます。

3ヶ月後…

フォローアップ

受診をお勧めした方に、「聞こえの確認の会」から3か月後、電話等で状況をお伺いします。
(「聞こえの確認の会」を開催した委託業者からご連絡します。)

★既に補聴器を着用されている方、聴覚に関するかかりつけ医がいる方は、受診勧奨の対象となりません。

補聴器購入費用の一部補助

対象：「聞こえの確認の会」で受診勧奨され、医療機関で補聴器が必要と判断された方

※予算に達し次第、受付終了。「聞こえの確認の会」に参加していない方への補助はできません。

※上限3万円。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。

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2人に1人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)

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。



ドアのチャイム音や体温計の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かいでの会話は、「聞こえているけどその内容がわからない。」と感じる。



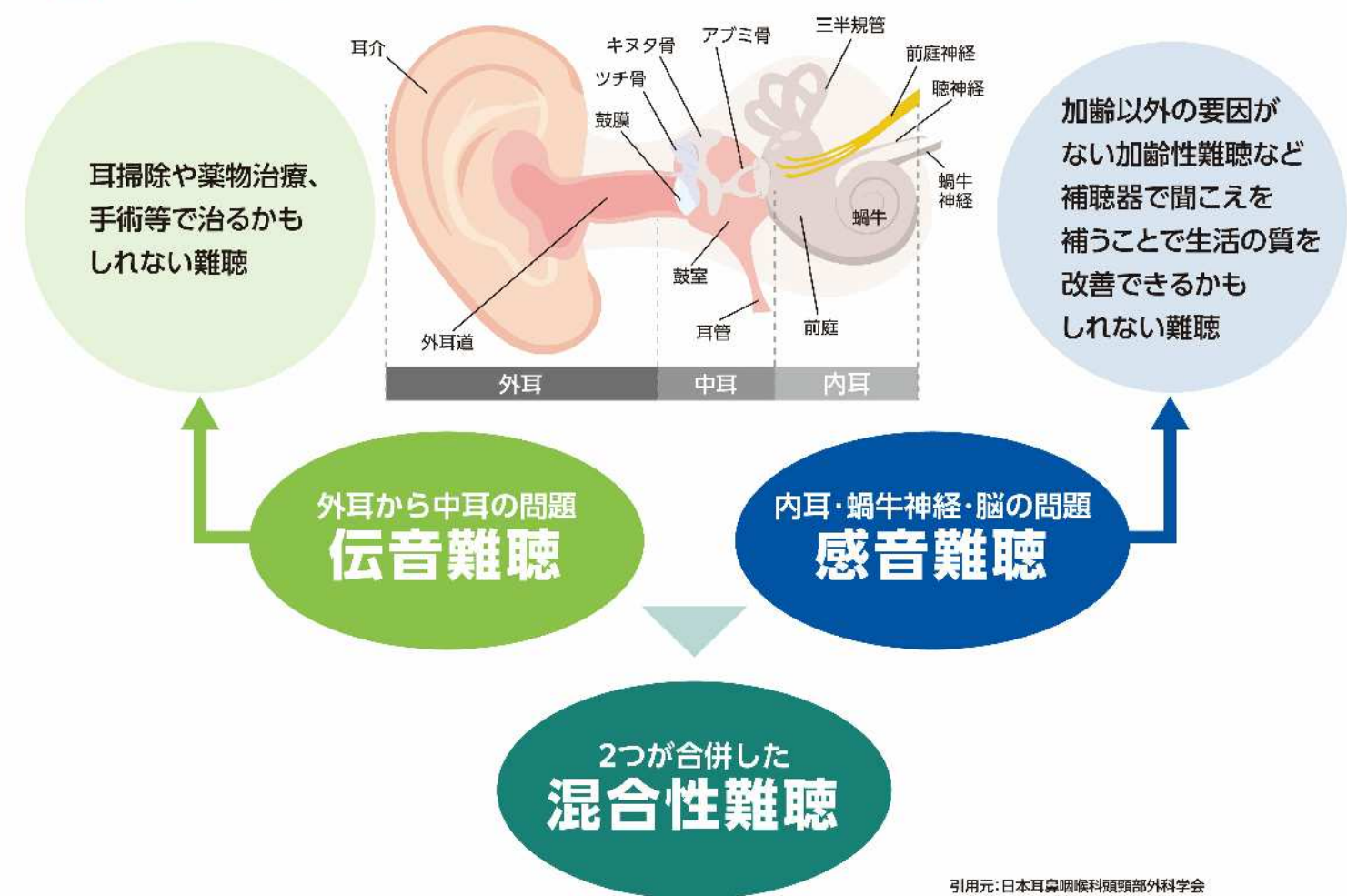
もしかしたら『加齢性難聴』かもしれません！

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/>

医療機関での診察を

上の図の「難聴の種類」のように、治せる難聴もあります。
聞こえが悪いと感じたら、まずは医療機関で診断してもらいましょう！



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えることが考えられます。



■ 難聴と多疾患罹患 (「内田、聴覚機能のフレイル 2023」より)



引用元:
内田育恵「高齢期難聴がもたらす影響と期待される介入の可能性」音声言語医学56, 第2[2015]:143-147.
内田育恵「聴覚機能のフレイル」[PROGRESS IN MEDICINE] 43, 第7[2023]:573-577.
日本老年医学会/国立長寿医療研究センター, 「レイル診療ガイド2018版」2018.
The Lancet. "Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission." 2020.

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、ドアのチャイム音や体温計の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。



聴きとる脳力「聴脳力」をセルフチェック!

「みんなの聴脳力®チェック」概要

言葉の聞こえは耳だけでなく、脳も重要です

「あ」「た」などの単音の言葉20文字が再生され、その音を聞き取って、アプリに入力します。聞き取った音の認識状態が「母音」「子音」に分けて点数化され、「聴きとる脳力」を簡単にチェックすることができます。

5分で簡単!



- ✓ 一般的な「ピー」「プー」という純音を使った「聴力検査」と違い、「あ」「た」「が」などの日本語の単音の聞き取りをチェックします。
- ✓ チェックの結果は100点満点で評価します。
- ✓ 母音と子音の聞き取り状態を分けて表示します。
- ✓ 言葉の聞き間違いがわかります。
- ✓ 無料で利用できます



ダウンロードはこちらから▶

「みんなの聴脳力®チェック」アプリは会員登録なしでご利用になれます。
(ダウンロードには通信費用がかかる場合があります。)



Android版
ダウンロード



iPhone/iPad版
ダウンロード

補聴器を勧められたら

聞こえが悪く感じたら、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。



聞こえにくさを解消しましょう

- 家族がいたら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、電池交換がいらない機種もあります。
- 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。

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。



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。

