

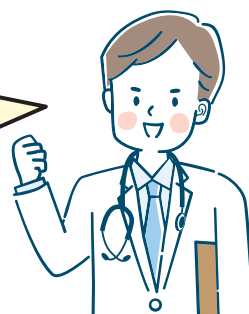
お耳の衰えは、**40歳代**から始まります

耳が聞こえにくい と感じてきたら…

放置していると

認知症や**うつ状態**になる
リスクが高まると言われています。

早期発見と適切な対応で、進行を遅らせることができます。
あなたの耳の聞こえの状態をチェックしてみましょう！



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したことがある
- ☐ 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をうまく聞き取れない
- ☐ 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
- ☐ 耳が詰まったような感覚が抜けない
- ☐ 「キーン」「フーン」などの音が耳で鳴っている状態が1日以上続く

出典：厚生労働省 Web『「聞こえにくさ」感じていませんか?』より一部抜粋



1つでも当てはまる項目があれば、

耳鼻咽喉科で「**聞こえ**」の状態を診てもらいましょう！

様々な影響・早期の対応は裏面へ

聞こえにくさによる影響



自信がなくなる



家族や友人との
コミュニケーションが
うまくいかなくなる

車の音などが聞こえず
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

認知症に影響を
もたらす可能性がある



放置しておくと、
さまざまな社会生活に支障をきたします！



聞こえにくさの早めの対応

聞こえにくさは、老化現象の一種で
誰にでも起こりうることです。

悪化させる原因を避けて、進行を遅らせたり、
予防することはできます！

耳にやさしい生活を 心がける

- ✓ 大音量でテレビを見たり、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

老化を遅らせるために 生活習慣を見直す

- ✓ 生活習慣病の管理・栄養バランスがとれた食事をする
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ 規則正しい睡眠をとる

参考：厚生労働省 Web『「聞こえにくさ」感じていませんか?』より

お問い合わせ先

西宮市保健所 健康増進課 フレイル対策チーム
TEL:0798-26-3157 FAX:0798-26-5315