

はじめに
知っておきましょう！



1 高齢者の難聴の特徴

加齢による難聴では、
言葉が聞き取りにくくなる！

子音の聞き取りに必要な
高い周波数の聴力から
低下していきます。

一時？
七時？

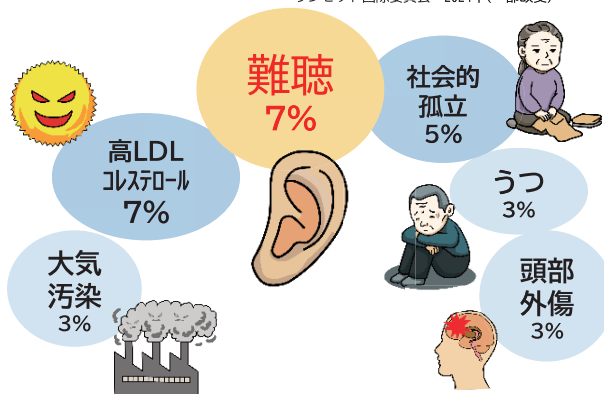


2 難聴と認知症・フレイル

認知症の予防可能な要因No. 1は
「難聴への対応」です！

中年期(18歳～65歳)および老年期(65歳以上)に
生じる、認知症の予防可能な14の要因の
うち、難聴が筆頭の1つと発表されました。

ランセット国際委員会 2024年(一部改変)



気になった方は
早速チェック！



フレイルになる割合も
難聴がある人の方が
高いとわかっています。
フレイル・・・加齢により心身が
虚弱になった状態

6 よくあるQ&A

Q. 補聴器は雑音がうるさい？

難聴により音が聞こえにくい状態に慣れてしまうと、脳は音に過敏になり、補聴器をした時にうるさいと感じます。専門家と相談しながら、補聴器の音に慣れていくことが重要です。

Q. 補聴器は高い？

音を増幅する機能は費用で大きく変わりはないので、無理に高い補聴器を購入する必要はありません。安価なものから試みましょう。

Q. 補聴器を使うのは重い難聴だけ？

軽度難聴でも適切な補聴をすると、脳機能維持にも役立ちます。補聴器相談医に相談しましょう。

Q. 集音器でもいい？

集音器は音を大きくする機能はありますが、個人の聴力に合わせて調整することはできません。耳を痛める心配もあります。

Q. 補聴器購入に助成はある？

難聴は聴力レベルによって、身体障害者手帳の交付が受けられます。手帳がなくても独自の助成制度がある市町村もあります。詳しくは、お住まいの市町村障害福祉担当課にお問い合わせください。

作成：一般社団法人千葉県言語聴覚士会

あなたの町の言語聴覚士にご相談下さい。



本リーフレットを事業等でご利用いただく際は、当会へご連絡ください。

ー最近、気になりませんか？ー

聞こえにくい と感じたら

騒がしい場所で
会話が聞き取りにくい...

テレビの音が大いいと
家族に言われる...

私に
補聴器が
必要？



難聴への対応は
認知症・フレイル予防に重要！

あなたの人生が
変わるかも
しれません



言語聴覚士が
アドバイス
します！

一般社団法人 千葉県言語聴覚士会

2025年版

3 耳の聞こえチェック



- 会話をしているときに聞き返すことがよくある。
- 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない。
- 聞き間違いが多い。
- 話し声が大きいと言われる。
- 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- うしろから呼びかけられると気づかないことがある。
- 車の接近にまったく気がつかないことがある。
- テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる。
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。

**一つでも当てはまる方は、
お近くの耳鼻科受診を！**

一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Webサイトより引用

同学会では、難聴啓発プロジェクトを行っています。
詳しく知りたい方はチェック！



4-1 チェックリストで 一つ以上当てはまった方へ

治療可能な難聴※もあります。
まず耳鼻科を受診しましょう。
※中耳炎・耳垢栓塞など



補聴器相談医を探そう！

補聴器相談医は、聞こえに関する専門的知識を持っています。また補聴器購入する場合、医療費控除を受けられるのは、補聴器相談医に必要性が認められた場合に限られます。

一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
Webサイトより引用



■補聴器を検討する場合



補聴器は、一人ひとりに合わせて調整し、聞こえを補う機器です。

①補聴器の試聴

補聴器の音に慣れるには時間がかかります。
耳鼻科や補聴器販売店で、自分の耳に補聴器が合うか十分に試してみましょう。

②補聴器の購入

補聴器の効果を実感できたら購入を検討。

今の聞こえに合わせて補聴器を調整しますね。

③定期受診・調整

定期的を受診し、聴力の確認や補聴器を調整しましょう。



4-2 チェックリストで 当てはまらなかった方へ

耳にやさしい生活を心がけましょう。

- ・加齢による難聴は、少しずつ進行します。今後、気になった際は受診しましょう。
- ・大きな音を聞かない、一定時間ごとに耳を休めるように気を付けましょう。
- ・食事や運動に気を付け動脈硬化を予防し、血流を良く保ち聞こえを維持しましょう。

5 聞こえにくい方がいる場面では… 皆で工夫しましょう



静かな環境に
してから
会話しましょう



口元が見える位置で
ゆっくり・はっきり
会話しましょう



大きすぎる声は
必要ありません



重要な事は文字でも
確認しましょう



テレビの音を
手元で聞く機器も
活用しましょう



音声文字
変換アプリも
活用しましょう