

知って得する！

チェックシートつき！

ヒアリングフレイルについて

聖隷袋井市民病院 林泰広院長 監修

ヒアリングフレイルとは、耳の虚弱（聞き取る機能の衰え）という意味です。加齢によって誰もが聞こえにくい音域が広がっていきます。しかし、悪化させる原因を避けて進行を遅らせることは可能です。毎日の生活習慣を整えてヒアリングフレイルを予防しましょう。

ヒアリングフレイルを予防する8つのポイント

騒音
防止



いた
わり



栄養



運動



睡眠



禁煙



気分
転換



健康
診査

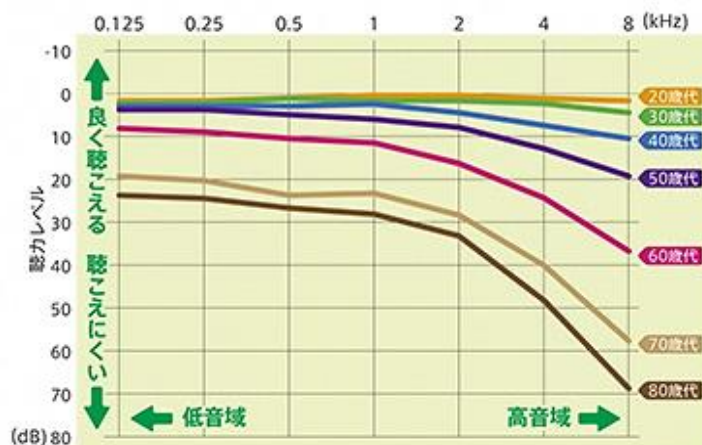


40歳代から聴覚の衰えは始まります！

聴覚の低下は一般的に高音域から始まり、40歳代のうちはあまり自覚することはないでしょう。しかし確実に高音域の聴力レベルは下がっており、早期に予防することが大切です。

60歳代になると「軽度難聴」レベルまで低下する音域が増え、聴こえが悪くなったと感じる人が急激に増加します。

70歳代を超えるとほとんどの音域が「軽度難聴」～「中等度難聴」レベルまで低下します。



立木孝、日本人聴力の加齢変化の研究 Audiology Japan 45, 241～250, 2002より改変

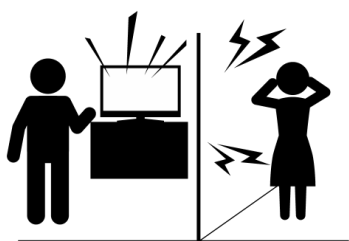
裏面で簡単な聴こえのチェックができます！

問い合わせ先 袋井市総合健康センター（はーとふるプラザ袋井）健康長寿課 0538-84-7534

ヒアリングフレイルチェックリスト

聴力の低下は視力の低下に比べて気づきにくく、放置されてしまうことが多くあります。聞こえにくさから、会話に参加することが難しくなると、人とのつながりが希薄になって、心身の活力が衰え、人によっては認知症やうつなどのリスクが高くなります。聞こえの変化を感じたら、まずは聴力の状態を確認してみることをおすすめします。

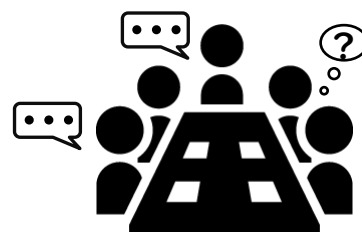
下記の症状で気になることはありませんか？



☐ テレビやラジオの音が大きいと言われることがよくある



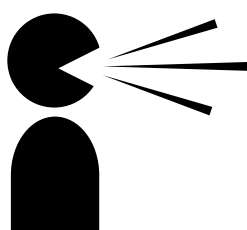
☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある



☐ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない



☐ 外出することが億劫になった



☐ 話し声が大きいと言われる



☐ 会話をしているときに聞き返すことが増えた



1 つでもあてはまれば、補聴器相談医に相談してみましょう！

医療機関名	補聴器相談医	住所	電話番号
袋井市立聖隷袋井市民病院	林 泰広	久能 2515-1	41-2777
宮嶋耳鼻咽喉科	宮嶋 佳世子	堀越 2-8-5	43-7100
森本耳鼻咽喉科	森本 雅太	上山梨 1-8-6	30-1100
新木耳鼻咽喉科	新木 五月	西田 25-1	45-1180

※検査を希望される方は、事前に上記医療機関にお問い合わせの上、ご受診ください。

袋井市では、オーディオメーター（聴力検査器）を活用した聴力簡易検査及び健康講話を通いの場（地域住民が集まる場所）に出張して実施しております。

詳しくは、健康長寿課地域包括ケア推進係（84-7534）にご連絡下さい。