

もしかして

# 難聴かも？

「最近ちょっと聞こえにくくなったかも」「聞こえ方に違和感がある」など耳の不調を感じていませんか。そんな不調が見逃してはいけないサインかもしれません。3月3日の「耳の日」に自身や家族の「聞こえ」について確認し、過ごしやすい生活を考えてみませんか。

障がい福祉課 障がい支援係 ☎955-9710 FAX952-0001

## 難聴とは？

周囲の状況や音質などにより、聞こえ方が違ったり、小さい音が聞こえにくい状態のこと。その程度や種類は人によってさまざまです。

### ▶ 知ること、 自分のためにも・周囲のためにも

難聴者は実際どのような日常を過ごしているか、何に不安を感じているかを紹介します。話を聞いたのは長岡京市中途失聴・難聴者協会に所属するお2人です。

### 当事者を知る



しおみつ たかこ  
【塩満 喬子さん】写真左

3歳の頃に階段から落ちたことが、難聴の原因だと考えています。自覚したのは小学3年生の頃で、先生の口元を見て授業を受けていました。

おりさか かずこ  
【折坂 和子さん】写真右

30歳過ぎの頃に、お風呂が沸いたことを伝える音がいつもより小さく聞こえました。疑問を持ち、病院へ行ったら難聴に気が付きました。

### 長岡京市中途失聴・難聴者協会 とは (以下 難聴者協会)

難聴者・中途失聴者の団体です。難聴者同士が悩みや情報を共有する場の提供や毎月の例会、イベントの企画などを行っています。

障がい福祉課 社会参加支援係 ☎955-9549 FAX952-0001

### どんなサポートを受けて生活していますか？

**塩)** 22歳から補聴器を使っています。会議など複数人で会話をする場合は、要約筆記を依頼しています。最近だとスマホの文字起こしも使いますが、誤字も多いので筆談を求めることも多いです。手話も勉強中です！



**折)** 同じく要約筆記やスマホを使っています。補聴器も使っていますが、聞こえにくい声があったりと、万能ではないので手話も学んでいます。

### 困りごとや不安・変化などはありますか？

**塩)** 難聴であることの言いづらさは常に感じていました。補聴器は高齢者が使うイメージがあったので、髪で隠して使っていましたね。ただ、同じ悩みを持つ仲間と出会い、自分から言わなくては難聴について知ってもらえないと気が付きました。それからは難聴者協会の会長を務めたりと積極的に活動しています。

**折)** 50歳頃に手話を習い始め、その縁で難聴者協会を知りました。協会では悩みや不安を共有できて心が軽くなりました。また、“耳”の仲間から広がって、たくさんの人と知り合えて世界が広がったと感じています。難聴者は自分から外に出ていく人が少ないような気がします。思い切って外に出てきてほしいですね。



▶ 原因は加齢や事故、病気などさまざまです。

!! 「聞こえない」にも違いあり！

生まれつき、もしくは幼い頃から耳が聞こえない場合は「ろう」と言います。手話を使って会話をする人が多いです。



原因の一部になることも

テレビなどの機器を大音量で聞く



騒音が常時出ている場所に長時間いる



イヤホンやヘッドホンを長時間使う



多くの人に可能性が

加齢によって聴力は低下しやすく、年齢を重ねるごとに難聴者は増加する傾向にあります。

サポーターを知る

社会交流の橋渡し  
乙訓要約筆記サークル「ラビット」



多くの難聴者の生活を支えている「要約筆記」を紹介します。

要約筆記とは

必要な知識を学んだ「要約筆記者」が、聞こえにくい人に、その場で話している内容をまとめて、文字で伝えます。パソコンや手書きなどの方法があります。

利用者は幅広く、病院や学校の保護者会、入社式などにも依頼を受けて行ったことがあります。手話ほど一般的ではありませんが、聞こえに不便を感じる人にとって無くてはならない、社会参加への大きな役割を担っています。

雑談も文字にして伝えます。なぜ周囲がそんな反応をしているかを伝えることも、重要な情報保障です。

塩満さんと折坂さんの場合

知ってほしい

- 耳元で大きい声で話してくれるより、正面でゆっくり普通の声の大きさで話してくれる方が判断しやすい。
- 筆談やスマホの文字起こしを求めたときは、驚かずに対応してほしい。
- 後ろから近づくものに気が付きにくいことも。エンジン音が静かな車は特に気が付きにくい。

使っています

ヘルプマーク



耳マーク

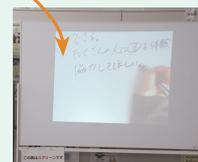


聞こえが不自由なことや、聞こえない・聞こえにくい人への配慮を表すマーク

「地域密着」で、6人で活動中！  
メンバーも募集しています



◀ 手書き要約筆記では主筆(右)・補筆(中央)・引き手(左)の3人1組。集中力を使うため、10分程度で交代しながら行います。



パソコン要約筆記では、要約筆記者が打ち込んだ文章が表示されます▶



市社会福祉協議会

☎ 958-6912    ☎ 958-6909

「聞こえにくい」をほっとかない！

# ヒアリングフレイルを知っておこう

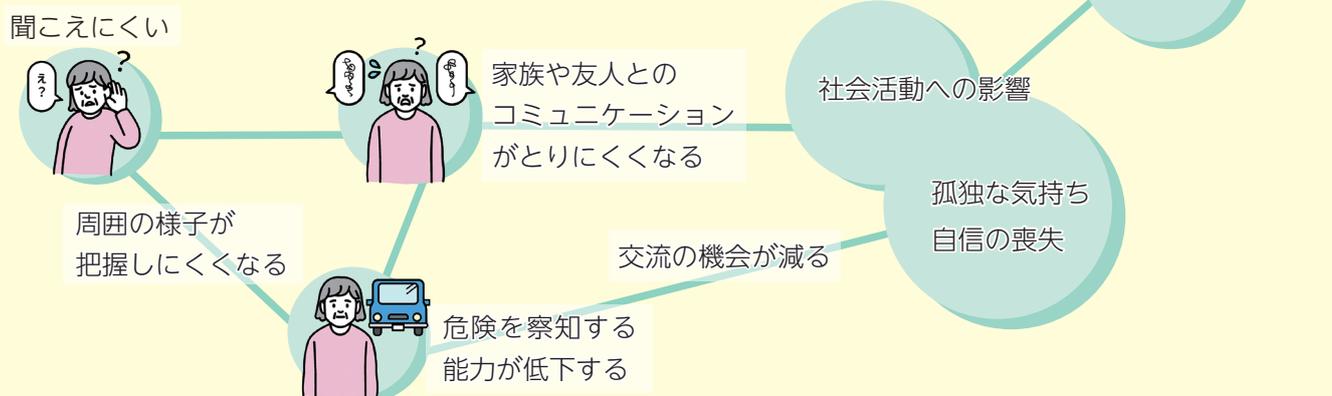
問 高齢介護課 高齢福祉係

☎ 955-9713 FAX 951-5410

## ▶ そのままにしておくと 認知症やうつ状態になる可能性が

ヒアリングフレイルとは、「聞こえにくさ」を原因として、社会活動への参加が難しくなったり、孤独感を感じることを指します。

最近、外出先の車の音や家族との会話に聞こえにくさを感じていませんか。放っておくと外出や交流がおっくうになり、その結果、認知機能に影響が出る場合もあります。



## 「ヒアリングフレイル」チェック

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある。
- 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない。
- 相手の言ったことを臆測で判断することがある。
- 会話をしているときに聞き返すことが増えた。

など

全ての  
チェック項目は  
こちらから



自分がいくつ  
当てはまるか  
チェックしてみよう！



## 聞こえにくさを感じる人は 年齢を重ねるごとに増加傾向！

加齢による聴力の低下は40歳代から始まるとされています。さらに65歳を超えると、聞こえづらさを感じる人は増加し、75歳以上では約半数の人が聞こえづらさを感じると言われています。



ちなみに

## 聞こえにくさにも種類があります

でんおん  
伝音性難聴

- ・音が小さく聞こえる
- ・補聴器の効果が高い
- ・外耳や中耳などに問題がある

かんおん  
感音性難聴

- ・言葉が聞き取りにくい
- ・補聴器の効果が得られない場合も
- ・内耳や聴神経などに問題がある

聞こえを補う暮らしへ

## 補聴器を知る

難聴者がいきいきと暮らすために、補聴器という選択肢があります。市内で唯一、認定補聴器技能者の資格を持つ上田さんに話を聞きました。

### 補聴器とは？

補聴器は“聞こえを補う”医療機器です。医療機関での測定結果をもとに、単に音を大きくするだけでなく、本来聞きたい音声を強調するように調整します。

聞こえにくさを感じてから補聴器使用までの期間が長いと、周囲の音（環境音）と会話の聞き分けができない状態からのスタートとなり、環境音から言葉を聞き取れる・慣れるまで時間がかかります。



パリミキ イズミヤ長岡店  
うえだ ひでお  
店長 上田 英男さん



着けてすぐに解決！  
ではありません



我々の場合だと、購入の1週間後から3～5回の回数をかけて少しずつ調整し、満足のできる「聞こえ」を目指します。「室内や複数人での会話が聞こえにくいから…」とすぐにやめてしまわず、長期的な調整、そして練習が快適な利用のカギとなります。

## 市役所で 相談会・講演会を開催します

3/17  
木

### 言語聴覚士による 耳のことなんでも相談室

聴力測定や、補聴器・聞こえの困りごとの個別相談ができます。

- ▶時間 = 午前 10 時～午後 4 時
- ▶定員 = 5 人 ▶要申込

問乙訓聴覚言語障害者地域活動支援センター  
☎ 874-4477 FAX 874-4478



3/19  
木

### 補聴器に関する講演会 【きこえの教室】

「『進化する補聴器と聴覚機器』～最新デジタル技術のご紹介～」をテーマに認定補聴器技能者が話します。

- ▶時間 = 午後 2 時から
- ▶手話通訳・要約筆記・ヒアリンググループあり

問障がい福祉課 障がい支援係  
☎ 955-9710 FAX 952-0001  
✉ syougai-fukushi@city.nagaokakyo.lg.jp

## 聞こえが気になったら専門医へ相談を

聞こえにくさが原因で反応が遅れたり、会話がかみ合わないと周りの人が「認知症の初期症状」だと思ってしまうことも。

耳あかの詰まりなど、加齢以外の原因であったり、服薬などによって改善される難聴もあります。

「自分も、もしかしたら難聴かも？」「なんだか聞こえ方に違和感があるな」と思ったら、一度、耳鼻科医などに相談してみてください。

