

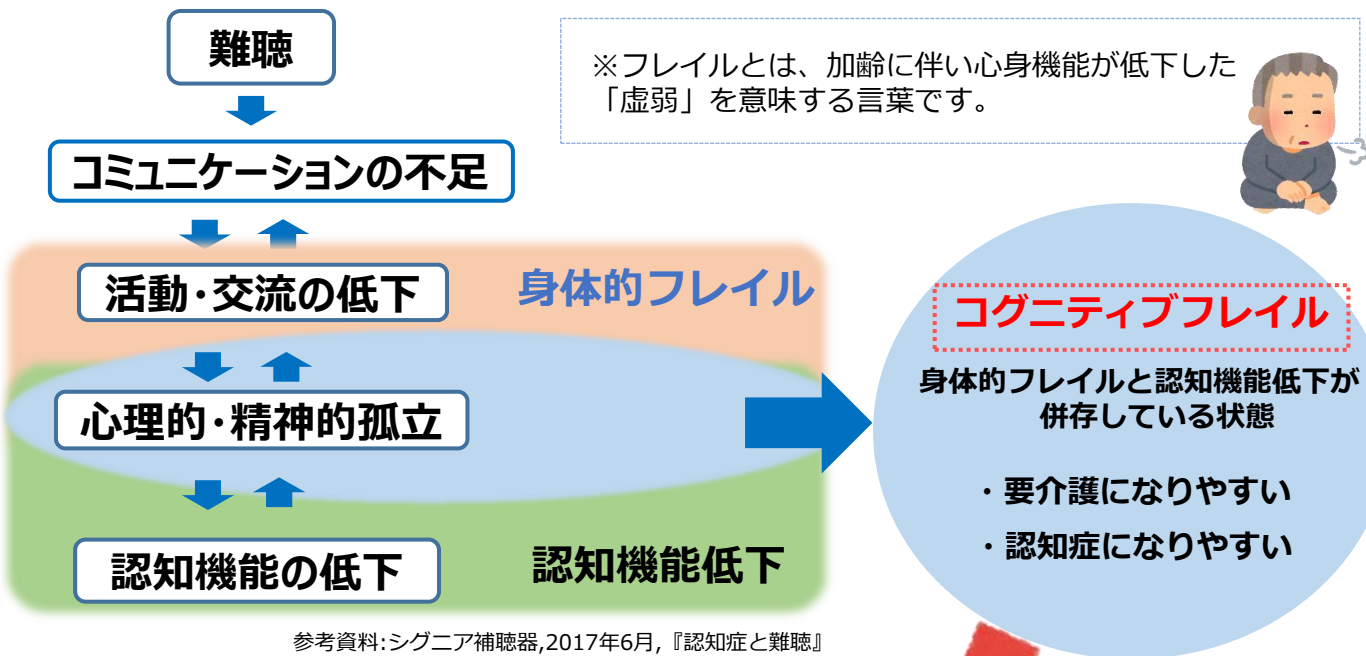


聞こえにくさを改善して 日常生活をより良いものにしてみませんか？

パート2

加齢性難聴は、加齢以外の原因がなく起こるものですが、聴力は徐々に低下することが多いため、自分ではなかなか気づきません。しかし、聞こえにくさをほおっておくと思わぬ事故に遭ったり心身の機能が低下したりします。しっかり耳のケアをして、いきいきとした生活を続けていきましょう。

聞こえにくさをそのままにしておくと…



早期に発見して、適切な取り組みを行うことで
回復の可能性があります



適切な取り組みその1 耳のケア

聞こえが悪くなくても、定期的（年1回）に耳鼻科を受診して聴力検査を受けましょう。他の病気が隠れていることもあります。



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



静かな場所で耳を休ませる時間をつくる

適切な取り組みその2 生活習慣の見直し



栄養バランスのとれた食事
生活習慣病の管理



適度な運動



規則正しい睡眠



禁煙

補聴器に関するきもん



1 補聴器相談医制度とは？



診断・治療を行い、必要時は補聴器販売店を紹介します。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会のホームページに宮城県の補聴器相談医一覧が載っています。

http://www.jibika.or.jp/members/nintei/hochouki/meibo_pdf/O4_miyagi.pdf



2 どこで購入するといいの？

補聴器の選択と調整に関する一定の技能を所有している補聴器技能者がいるお店で作ると安心です。



4 つけると雑音がるさく感じますが？

購入した補聴器販売店や耳鼻科医に相談して、アドバイスをもらいましょう。また、聞こえに慣れるまで焦らず根気強く使い続け、脳に音を思い出させましょう。周囲の方は応援を。

3 集音器との違いは？

補聴器は管理医療機器であり、性能も高く聞こえの微妙な調整が可能です。