

高齢者の難聴チェックリスト



最近、耳が聞こえにくくなったと感じることはありませんか？

聴力は加齢とともに衰えていきます。聴力の低下はゆっくりと進むため、自覚のないまま聴力が下がっている方もいます。聞こえにくさを放置しておく、日常生活に支障が出たり、認知症発症のリスク上昇に繋がります。しかし、早期に発見することで聴力の改善を図ることができます。

自分の聞こえの状態をチェックしてみましょう

- 会話をしている時に聞き返すことがよくある
- 聞き間違いが多い
- 見えないところからの音に気づきにくい
- 話し声が大きいといわれる
- 集会や会議など数人の会話でうまく聞き取れない
- 電子体温計や電子レンジのお知らせ音が聞こえにくい
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 大きくうるさい音の場所で過ごすことが多い
- 家族にテレビの音が大きいと言われる
- 検査などで生活習慣病の指摘を受けたことがある



参考: 明治安田生命介護総合情報サイトより

チェックが0個～2個の方

- ・現状は問題ないと思われませんが、「聞こえ」は急に衰えることがあります。
- ・今後も定期的に耳の検査を受けるようにしましょう。

チェックが3個～4個の方

- ・一度、耳の専門医に相談してみてもはいかがでしょうか。

チェックが5個以上の方

- ・できるだけ早く、耳の専門医で診察を受けることをお勧めします。

難聴を放置すると・・・

- 下記のような様々なリスクが潜んでいます。
- ・家族や友人とのコミュニケーションがとりづらくなる
 - ・テレビの音が聞き取りにくくなる
 - ・インターフォンや電話の鳴る音に気づきにくくなる
 - ・外出時、車の音などに気づかない
 - ・人との会話が億劫になり、社会との関わりが減り、孤立する

