

聞こえのチェックリスト

聴力は加齢によって 40 歳前後から弱まり始め、その変化は進行がゆっくりなため、自分では気づきにくいと言われています。また、聴力の低下は認知症の危険因子の 1 つとも言われますが、早めに発見することで、聞こえを改善することができます。会話など生活の質を維持するためには、聴力を保つことが重要です。

まずは、聞こえの状態をチェックしてみましょう。

- ☐ 会話をしているときに聞き返す
- ☐ 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- ☐ 聞き間違いが多い
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 見えないところからの車の接近に気づかない
- ☐ 電子レンジなどの電子音が聞こえない
- ☐ 耳鳴りがある

(一般社団法人 日本補聴器販売店協会ホームページから引用)

チェックの数はいくつありましたか？

- 1～2個
実生活でお困りのことがあれば、耳鼻咽喉科を受診しましょう。
- 3～4個
耳鼻咽喉科で相談してみましょう。
- 5個以上
早めに耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。