

# 耳の聞こえについて、考えてみませんか

加齢性難聴は、年を重ねるにつれて徐々に進行する聴力低下です。テレビの音量が大きいと指摘されたり、聞き返しや、聞き間違えることが増えてきます。



まずは、聞こえについて、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ことがよくある
- 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない
- 聞き間違いが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- うしろから呼びかけられると気づかないことがある
- 車の接近にまったく気が付かないことがある
- テレビやラジオの音量が大きいとよくと言われる
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい

(参考) 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会公式ホームページ

ひとつでも当てはまる方、ご自身の「聞こえ」が気になる方は、お近くの耳鼻咽喉科に相談しましょう。

# 難聴の予防法

## 耳に優しい生活を心がける



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



騒音下で仕事をしている方  
は耳栓をする



静かな場所で耳を休ませ  
る時間を作る

## 生活習慣を見直してみる



生活習慣病の管理音楽を栄養  
バランスがとれた食事をとる



適度な運動



規則正しい睡眠



禁煙

(参考) 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会公式ホームページ

## 早期発見・治療のために定期的に耳鼻咽喉科受診を!



### 松江市内の耳鼻咽喉科(補聴器相談医)

医療機関名	住所	電話番号
松江赤十字病院 耳鼻咽喉・頭頸部外科	母衣町200	24-2111
松江市立病院 耳鼻いんこう科	乃白町32-1	60-8000
松江生協病院 耳鼻咽喉科	西津田8丁目8-8	23-1111
いわもと耳鼻咽喉科医院	春日町188-1	20-1300
おおさわ耳鼻咽喉科	上乃木1丁目2-18	28-1110
さかい耳鼻咽喉科医院	古志原5丁目17-2	23-4133
さとう耳鼻咽喉科	東出雲町錦新町7丁目4-12	53-0033
泉仁会 なかじま耳鼻科	学園2丁目11-2	27-3387
堀江耳鼻咽喉科医院	黒田町422-5	28-1133
わたなべ耳鼻咽喉科医院	東朝日町字小浜211	32-3000