

「聞こえにくい」と感じていたら…

まず耳鼻咽喉科に受診し相談をしてみましょう。

(例1)

テレビの音が聞こえにくい。まあ音大きくしたらいいか。
けど娘や孫に音が大きいって怒られる。
そんなに大きくないと思うけどなあ。

(例2)

パークゴルフで友人の声が聞こえにくくて適当に返事してる。
大会の話も集合時間の話もしっかり分からなかったけど友人
だし何とかやるよね、まあいいか。



上記2例はよくある話です。一人暮らしの場合は自分で音量を調節するのでご家族が来た時に「音が大きい」と注意されます。しかし、ご家族が帰るとまた一人に戻るので結果自分の中ではたいしたことではなくなり見過ごします。

パークゴルフは外での会話です。聞こえにくい方にとっては室内より話声が散らばり聞き取りにくくなります。この場合、返事を適当にすることで会話が成り立たなかったり、はっきり分からないのに適当に返答することで大会当日何かしらのトラブルが起きる可能性があります。

結果2例とも自分が聞こえにくいことで家族に注意を受ける、会話が成り立たなく友人関係が悪くなるといった本人も周囲の人も得にならない関係になります。

聞こえにくいこと気になるけど
今は生活できるし大丈夫です。
だけど「聞こえにくい」を放っ
ておくとうなるの？

周囲との会話等が難しくなり自分も相手も疲れます。それにより気分の落ち込み、理解力の低下、外出機会の減少につながる可能性があります。そしてその状況下の為活動量が減り、心身機能低下を引き起こす要因になることもあります。

では、自分はどうしたらいいの？
何をしたらいいかわからない？

自分が聞こえることを諦めない。聞こえることを大切に、受診や相談を行い、自分に合った治療や聴覚トレーニング、補聴器の利用等早めの対応をして、慣れ親しんだ地域でいきいきとした自分らしい暮らしが継続できるようにしましょう。



長年使っている自分の体、気にはなるけど「歳だししかたない」「聞こえにくくても困らない」等色々自分の中で納得させているかもしれません。しかしもう一つ大事な話です。近年聞こえが悪いことは他者とのコミュニケーションが不足する等様々な場面での聞こえにくさが関係し、認知症やうつ病の発生と深く関係していることがわかりました。

自分の「聞こえにくい」を見過ごさず早めに対応、聞こえる人生で会話を楽しみ、認知症予防、介護予防ができるようにしましょう。

【お問い合わせ:下川町地域包括支援センター 総合福祉センター内 ☎5-1165】