

はじめに
知っておきましょう！



1 高齢者の難聴の特徴

加齢による難聴では、
言葉が聞き取りにくくなる！

子音の聞き取りに必要な
高い周波数の聴力から
低下していきます。

一時？
七時？

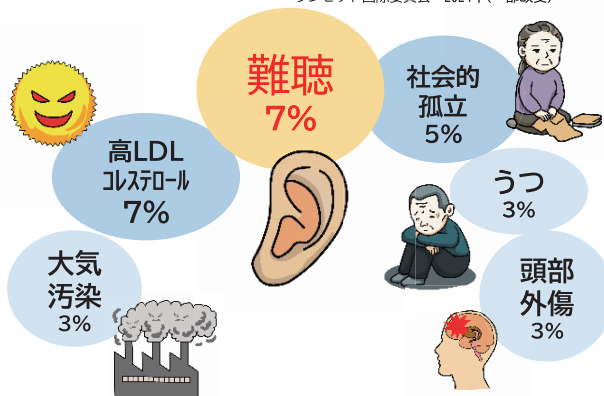


2 難聴と認知症・フレイル

認知症の予防可能な要因No. 1は
「難聴への対応」です！

中年期(18歳～65歳)および老年期(65歳以上)に
生じる、認知症の予防可能な14の要因の
うち、難聴が筆頭の1つと発表されました。

ランセット国際委員会 2024年(一部改変)



気になった方は
早速チェック！



フレイルになる割合も
難聴がある人の方が
高いとわかっています。
フレイル・・・加齢により心身が
虚弱になった状態

6 よくあるQ&A

Q. 補聴器は雑音がうるさい？

難聴により音が聞こえにくい状態に慣れてしまうと、脳は音に過敏になり、補聴器をした時にうるさいと感じます。専門家と相談しながら、補聴器の音に慣れていくことが重要です。

Q. 補聴器は高い？

音を増幅する機能は費用で大きく変わりはないので、無理に高い補聴器を購入する必要はありません。安価なものから試みましょう。

Q. 補聴器を使うのは重い難聴だけ？

軽度難聴でも適切な補聴をすると、脳機能維持にも役立ちます。補聴器相談医に相談しましょう。

Q. 集音器でもいい？

集音器は音を大きくする機能はありますが、個人の聴力に合わせて調整することはできません。耳を痛める心配もあります。

Q. 補聴器購入に助成はある？

難聴は聴力レベルによって、身体障害者手帳の交付が受けられます。手帳がなくても独自の助成制度がある市町村もあります。詳しくは、お住まいの市町村障害福祉担当課にお問い合わせください。

作成：一般社団法人千葉県言語聴覚士会

あなたの町の言語聴覚士にご相談下さい。

言葉が
出にくい

聞こえ
にくい

ろれつが
回らない

むせやす
くなった



イラスト提供
ことばのmasufa

本リーフレットを事業等でご利用いただく際は、当会へご連絡ください。

ー最近、気になりませんか？ー

聞こえにくい と感じたら

騒がしい場所で
会話が聞き取りにくい…

テレビの音大きいと
家族に言われる…

私に
補聴器が
必要？



難聴への対応は
認知症・フレイル予防に重要！

あなたの人生が
変わるかも
しれません



言語聴覚士が
アドバイス
します！

一般社団法人 千葉県言語聴覚士会

2025年版

3 耳の聞こえチェック



- 会話をしているときに聞き返すことがある。
- 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つかないことがある。
- 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。

一つでも当てはまる方は、
お近くの耳鼻科受診を！

一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Webサイトより引用

同学会では、難聴啓発プロジェクトを行っています。
詳しく知りたい方はチェック！



4-1 チェックリストで 一つ以上当てはまった方へ

治療可能な難聴※もあります。
まず耳鼻科を受診しましょう。
※中耳炎・耳垢栓塞など



補聴器相談医を探そう！

補聴器相談医は、聞こえに関する専門的知識を持っています。また補聴器購入する場合、医療費控除を受けられるのは、補聴器相談医に必要性が認められた場合に限られます。

一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
Webサイトより引用



■補聴器を検討する場合



補聴器は、一人ひとりに合わせて調整し、聞こえを補う機器です。

①補聴器の試聴

補聴器の音に慣れるには時間がかかります。
耳鼻科や補聴器販売店で、自分の耳に補聴器が合うか十分に試してみましょう。

②補聴器の購入

補聴器の効果を実感できたら購入を検討。

今の聞こえに合わせて補聴器を調整しますね。

③定期受診・調整

定期的に受診し、聴力の確認や補聴器を調整しましょう。



4-2 チェックリストで 当てはまらなかった方へ

耳にやさしい生活を心がけましょう。

- ・加齢による難聴は、少しずつ進行します。今後、気になった際は受診しましょう。
- ・大きな音を聞かない、一定時間ごとに耳を休めるように気を付けましょう。
- ・食事や運動に気を付け動脈硬化を予防し、血流を良く保ち聞こえを維持しましょう。

5 聞こえにくい方がいる場面では… 皆で工夫しましょう



静かな環境に
してから
会話しましょう



口元が見える位置で
ゆっくり・はっきり
会話しましょう



大きすぎる声は
必要ありません



重要な事は文字でも
確認しましょう



テレビの音を
手元で聞く機器も
活用しましょう



音声文字
変換アプリも
活用しましょう