

# 聴こえのセルフチェック



聴力は多くの人で加齢によって衰えていく感覚です。早い人では 40 歳前後から弱まり始めると言われています。その進行はゆるやかなため、自分では気づきにくく、周囲の人や家族の心遣いでサポートされているうちに、難聴が進行していることも少なくありません。

そこで、早めに気づくことができるように、簡単にできる「聴こえのセルフチェック」をご紹介します。

あてはまる項目に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
- 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
- 見えないところからの車の接近にまったく気づかないことがある
- 話し声が大きいと言われる
- 集会や会議など数人の会話で上手く聞き取れない
- 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 相手の言ったことが聞こえにくいいため、推測で判断することがある
- 騒音の多い職場や大きくうるさい音のする場所で過ごすことが多い
- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある



☑の数はいくつありましたか？

- 0～2個 現在の聴こえに問題はなさそうです  
聴こえに不調を感じたら聴力検査を受けてみましょう
- 3～4個 耳鼻咽喉科で相談をしてみましょう
- 5個以上 早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう

※耳鼻咽喉科一覧は裏面にあります

# 聞こえにくいと感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう



難聴は認知症発症の危険因子と言われています。難聴の早期診断並びに補聴器を適正に利用することにより、認知機能低下の予防にもつながります。

加齢に伴う難聴の場合、聴力検査を行い、聞こえの程度はどれくらいか、補聴器が必要かを診断してもらうことができます。

## 【耳鼻咽喉科一覧】

医療機関名 米子市	所在地	電話番号
阿部クリニック	米子市福市 2276-1	0859-39-7000
荒川耳鼻咽喉科	米子市東福原6丁目 12-43	0859-33-8300
くにもと耳鼻咽喉科	米子市西福原4丁目 9-48	0859-30-3392
山陰労災病院	米子市皆生新田1丁目 8-1	0859-33-8181
辻田耳鼻咽喉科医院	米子市河崎 605-1	0859-29-1187
中尾耳鼻咽喉科医院	米子市角盤町1丁目 63-2	0859-22-2566
なかしま耳鼻咽喉科	米子市道笑町 4-122-1	0859-31-2088
みはな耳鼻・甲状腺クリニック	米子市安倍 59-1	0859-46-0387
米子医療センター	米子市車尾 4-17-1	0859-33-7111
医療機関名 境港市	所在地	電話番号
たちかわ耳鼻咽喉科	境港市湊町 156	0859-42-3330
鳥取県済生会境港総合病院	境港市米川町 44	0859-42-3161
医療機関名 日吉津村	所在地	電話番号
ひがみ耳鼻いんこう科・ いびき睡眠クリニック	日吉津村日吉津 1584-3	0859-21-3387

### ●身体障害者手帳の交付について

聴覚の障害者手帳の交付を受けると、さまざまな支援や助成を受けることができます。

聞こえの程度が手帳に該当するか、医師にご相談ください。

手続きに必要なものは、事前にお問い合わせください。



### ●補聴器の購入について

聴覚の障害者手帳の交付を受けると、補聴器の購入費・修理費の支給を受けられる場合があります。詳細は、下記までお問い合わせください。

### 【お問い合わせ先】

○このチラシに関すること

米子市フレイル対策推進課 電話 0859-23-5458 FAX 0859-23-5460

○身体障害者手帳・補聴器の支給に関すること

米子市障がい者支援課 電話 0859-23-5159 FAX 0859-23-5393