

大丈夫！
あなたの聴こえ…

ヒアリングフレイルを知っていますか？

ヒアリングフレイルとは…

『聞き取る機能の衰え』のこと

つまり、難聴を意味するとともに、それによって周囲とのコミュニケーションなどに問題が生じ、関わり合いが大きく変化し、「心身機能の衰え＝フレイル傾向」となってしまうことも含みます

難聴の有病率は…

65歳から急激に増加

年代	男性	女性
60～64	18.8%	10.6%
65～69	43.7%	27.7%
70～74	51.1%	41.8%
75～79	71.4%	67.3%
80～	84.3%	73.3%

国立長寿医療研究センターNISL-LSA第6次調査難病有病率25 d B参照)

聴力が年齢とともに低下していくことはよく知られていますが、聴力が低下した状態を本人も周囲も気づかず、心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ病となるリスクが高まることが心配です。

聴こえにくいままだと…

自信が
なくなっていく

人との会話や
交流をさける

認知症につながる
リスクが高まる

閉じこもりがち

軽度難聴 = 1.8倍
中等度難聴 = 3倍

刺激がなく
身体機能低下

気になることはありませんか？

- 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
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 外出することがおっくうになった
- 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- 話し声が大きいと言われる
- 会話しているときに聞き返すことが増えた
- 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず、聞こえたフリをしてしまう

4つ以上あてはまると、聴力低下によるフレイルのリスクが高まります



便利ツールのご紹介

「ヒアリングフレイルについて」の項目は、「ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社」の許可を得て掲載しています（無断転載禁止）

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会、
日本臨床耳鼻咽喉科医会等でも
紹介されているアプリです
継続してセルフチェックしてみる
ことも大切です



無料アプリ

アプリのダウンロードはこちら



気になったら早めに

耳鼻咽喉科を受診して相談しましょう

病院名	住所	電話番号
岩見沢市立総合病院	9条西7丁目2	0126-22-1650
かわなみ耳鼻咽喉科	2条西6丁目2-1	0126-32-3387
中村耳鼻咽喉科・呼吸器科	3条西5丁目7-2	0126-22-3321
にしざわ耳鼻咽喉科クリニック	7条西6丁目9	0126-25-2438
北海道中央労災病院	4条東16丁目5	0126-22-1300

50音順(岩見沢市医療機関ガイドブックより抜粋)

クリアな聴こえで、楽しい毎日を…

岩見沢市地域包括支援センター

岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号 25-4649