

ライフアスだより

きこえの悩みありますか？



2026年6月号



6月6日は「補聴器の日」です。これは、数字の6を2つ向かい合わせにすると、耳の形に見えることに由来しています。1999年に日本補聴器販売店協会と日本補聴器工業会が制定しました。「補聴器の日」の目的は、補聴器を日常生活で身近な存在にし、聞こえに関する理解を広めることです。聞こえにくさへの早期の対応は認知症の進行や事故リスクの軽減にもつながるため、早めに対応していきましょう。



難聴とは？

耳が聞こえにくい状態を「難聴」と言います。

伝音難聴：外耳・中耳に原因

感音難聴：内耳・蝸牛神経・脳に原因

混合性難聴：伝音難聴と感音難聴の2つが合併

耳の構造と難聴の種類



どんな補聴器を選べばいいの？



補聴器とは

聞こえにくくなっている音を大きくすることで、聞こえを補い聞き取りを改善してくれる医療機器

補聴器の仕組み

音を大きく（増幅）して出力する仕組み
しかし、単に音を大きくするだけでは十分な効果を得られないだけでなく、かえって耳を悪くする場合がある

補聴器では音の大きさ、高さ（周波数）に合わせて増幅する大きさを変化させる
また、聞き取りの邪魔となる雑音を抑制する、聞き取りたい方向からの音を聞き取りやすくするなど、最適な聞こえが得られるようにしている

補聴器の種類と値段

補聴器には様々な種類があり、一般的に聞き取りが改善する機能が充実している、その機能がより高性能な機種ほど高価になります



耳あな型

約10～50万円以上

耳あな型の特徴

耳にピッタリ入る
運動しても落ちない
耳ダレがあると向いてない
目立たないサイズがある



耳かけ型

約5～50万円以上

耳かけ型の特徴

幅広い聴力にあう
多機能で便利
メガネやマスクの邪魔になる
目立たないサイズがある



ポケット型

約3～10万円以上

ポケット型の特徴

音の調整が限られている
カンタンに使える
細かい音質調整ができない
サイズが大きい

難聴の種類



①先天性小児難聴

生まれつきの難聴
新生児の1000人に1人か2人の割合で発症する

②機能性難聴

精密検査で聴力に関わる器官に病気や障害がないにも関わらず、聴力検査では片側（まれに両側）の耳において難聴を示すものを指す
幼少期から思春期の子供に多い

③突発性難聴

ある日突然、片側の耳が聞こえなくなる難病（特定疾患）で、ストレスがかかりやすい現役世代（30代から60代）に多く、近年増加傾向
ごく軽度のものを除き自然治癒しない

④音響外傷

大音響の音を聞き続けることにより、突然発症
多くは一過性で症状はすぐ消失する

⑤老人性難聴

加齢によっておこる難聴
65歳から増加し、85歳以上には80から90%の人が難聴だと言われている
認知症のリスク因子の一つ



補聴器の選び方

①まずは医療機関を受診する

耳鼻科の中には「補聴器相談医」の資格を有している医師がいる

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会のHPで検索できる

②認定補聴器技能者がいる認定補聴器専門店で購入する

③価格にとらわれず、自分の耳に合うものを選ぶ

④使用する環境を考慮する

⑤貸し出してもらい、実際の生活で使用してみる

脳トレ まちがいさがし 中級編

下のイラストの中にまちがいが5つあります
まちがいをさがして、脳を働かせましょう
答えは下にあります 出典：介護のみらいラボ



連載 「まどかさんの訪問日記」

作：チャッピー

第8話 聞こえたような、聞こえないような

今日の利用者さんは、テレビ好きのさぶろうさん（82歳）。

訪問すると、テレビの音がいつもより大きい。

「おはようございます。さぶろうさん。今日の調子はどうですか？」
すると、さぶろうさんが笑顔で返事。
「おう、朝食は食べたぞ」



まどかさん、思わず笑う。
「いやいや、朝食じゃなくて調子です。」

2人で笑っていると、まどかさんが聞く。
「最近聞こえづらいことありますか？」
さぶろうさんは少し考えて言った。
「あるなあ。声は聞こえるんだけど、言葉がはっきりせんよ」

まどかさん、うなずく。
「それよくあるんですよ。音は聞こえても、言葉が聞こえにくくなることもあるんです」

さぶろうさん、少し笑って言った。
「じゃあ今度から返事する前に一回考えるか」
「それ、名案です（笑）」

つづく

今日のひとこと
聞こえると、聞き取れるは少し違う



ライフアスレシビ

梅シロップ&鶏ハム

鶏肉は高たんぱくで内耳の細胞を守る栄養が豊富です。梅のクエン酸と共に食べて耳の健康を守りましょう。

梅シロップ

【材料】青梅1キロ、氷砂糖1キロ 1L保存瓶

【作り方】

- ①青梅を水でやさしく洗い、竹串でヘタを取り、水気をしっかり拭き取る
- ②熱湯消毒して乾かした保存瓶に青梅と氷砂糖を交互に層になるように入れる
- ③直射日光を避けて常温に置き、1日1回ゆする
- ④7～10日ほどでシロップが上がってきたら完成梅を取り出して冷蔵保存する（3～6か月保存可能）



梅シロップの鶏ハム

【材料】鶏むね肉1枚 梅シロップ大さじ3

塩コショウ適量 しょうが薄切り

【作り方】

- ①鶏むね肉は厚みが均一になるように開き、塩コショウをすり込む
- ②保存袋に棒状に丸めた①と梅シロップ、しょうがを入れ、空気を抜いて30分から一晩漬ける
- ③鍋に湯を沸かし、火を止めてから袋ごと入れる。ふたをして20分放置する
- ④湯から取り出し、袋のまま粗熱を取って冷蔵庫で冷やす
- ⑤薄くスライスして出来上がり



今月の折り紙

最近では5月からも咲き始めているあじさい
6月は雨の季節なので、あじさいとかたつむりを作ってみました。
アジサイは15cm折り紙と7.5cm折り紙を1枚ずつ使っています。少し難易度が高いですが、かたつむりは比較的簡単に作れますよ。
折り方はYouTubeで検索してみてください。



まちがいさがしの答え

次回もお楽しみに！！

