

米国音声言語聴覚学会による難聴セルフチェック

電話での会話が聞こえにくい
 電話で片方の耳が聞きとりやすい
 同時に2人以上が話すと聞きとりにくくなる
 周りの人にテレビの音が大きすぎると言われる
 人の話を理解するのに集中力が必要
 騒がしい場所では聞き取りにくい
 めまい、耳の痛みや耳鳴りがある
 もう一度言ってくださいと聞きなおす
 家族や周りの人から話を聞いていないと言われる
 会話の相手がつぶやいているように感じる
 女性や子供の話すことが分かりにくい
 あなたの理解が悪いので相手がイライラすることがある

<https://www.asha.org/public/hearing/self-test-for-hearing-loss/>
 (翻訳して引用)

ホームページで紹介しています。12の質問項目のうち、2項目以上当てはまれば、聴力検査や耳鼻科の受診を勧められます。皆さん、大丈夫でしょうか。
 自分でできる方法を紹介します。正確性が客観性に欠けませんが、簡便ですので、静かな所で試してみてください。指ですり試験は指が十分に乾いた状態で、親指と人差し指を素早く4、5往復こすります。カサカサという音が出ます。指タップ試験は、親指と人差し指を軽く合わせタンドンタンドン、5

回鳴ります。いずれの試験も、耳元で聞いたら、少しずつ耳元から遠ざけます。30秒で聞ければ問題ありませんが、左右の耳で差がある場合、15秒程指と人差し指を開いた長さで聞かなくては聴力低下が疑われます。指ですりは低音域が主です。指ですりは低音域が主に評価できます。試してみてください。
 ※次回(23日)「聴力が低下するまで」です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健年度の学生などに講義も開講している。

26 聴力低下に気づくには

前回、加齢とともに 人に一人、75歳以上聴力が低下し、65〜74(後期高齢者)の2人(前期高齢者)の3に1人で、日常生活に

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章

人生100年時代の健康管理



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事。

数人はそのことに気がついていません。聴力低下はゆっくりと進むので気づきにくく、視力低下があると紹介しました。ところが、半

力低下と違って生活上の支障になりにくいためと言われています。家族や周りの人たちが気づいても、大きめの声でゆっくと話しているのかもしれない。

保健・福祉