

# 良い「聞こえ」は

## 認知症予防につながります！

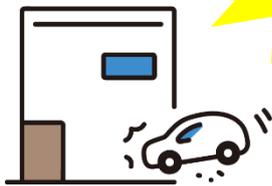
### ★ 耳の健康と認知症には深い関係があります。

聴覚は言語および思考、情動にも深く関わっており、コミュニケーション機能の中枢として極めて重要な感覚です。そのため他の感覚に比べて認知症との関連性が強いと考えられています。

### ★ 聞こえづらさを放っておくのは…

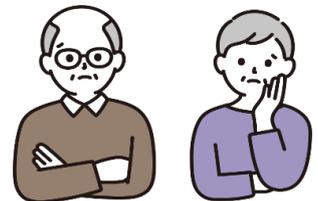
## 危険！！

危険察知能力が低下



家族や友人との

コミュニケーションが  
うまくいかなくなる



認知機能に  
影響をもたらす  
可能性もある。



自信がなくなる



社会的に孤立し

うつ状態になることも…。



### ★ 難聴予防について



一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会サイト

詳しくはこちらへ⇒<https://www.jibika.or.jp>



セルフチェック票をご活用下さい

ウラ面へ

# セルフチェックしてみましょう！



## 難聴障害度質問票 (HHIE-S)

質問/点数	はい 4点	時々 2点	いいえ 0点
① 初対面の人と話すときは聞こえない事によって困ったことがありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 家族との会話で聞こえない事によってストレスを感じますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 小さな声で話しかけられた時に困る事がありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 聞こえないことで不利益を受ける事がありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 友人や親類、近所の人と話していて聞き取れなくて困ることはありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ よく聞き取れないために集会や会合に出ることをためらう事がありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ 聞こえないことについて家族と口論をすることがありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧ ラジオやテレビの音が聞こえにくい事がありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨ 聞こえないことでやりたい事が十分に出来ないと感じる事がありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩ レストランや食堂などで話がよく聞き取れないと感じる事がありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	合計		点

セルフチェックの結果が・・・

- 合計10点以上…軽～中等度の難聴の可能性  
日常生活で時々聞こえない場面があります。
- 合計24点以上…重度難聴の可能性  
日常生活で聞こえない場面が多くあります。



**耳のチェックは定期的に！**

耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

### 下松市の耳鼻咽喉科

医療機関名	場所	電話番号
小林耳鼻咽喉科	下松市北斗町8-8	0833-41-0134
ほりいけ耳鼻咽喉科	下松市せせらぎ町2-1-23	0833-48-8755
かのう歯科・耳鼻咽喉科クリニック	下松市北斗町6-2	0833-44-7075

○お問い合わせはこちら○

下松市役所 高齢福祉課 長寿支援係 ☎45-1837