

留意事項 2 円滑なコミュニケーションをとるために

加齢性難聴によるコミュニケーション障がい

加齢による聞こえの悪さは誰にでも起こることですが、聞こえが悪くなる時期や難聴の程度には個人差があります。50歳台で聞こえが悪くなる人もいれば、70歳台を過ぎても比較的よく聞こえる人もいます。一般的には60歳を過ぎる頃から聞こえの悪い人が急激に増加する傾向があります。聞こえが悪いと、「コミュニケーション障がい」「社会活動の減少」を通して、うつや意欲低下、認知機能低下などの不利益につながると言われています。

(1) 加齢性難聴の特徴

- ①多くは両耳に起こる
- ②初めは高い音が聞こえにくくなる（力行、サ行、タ行、ハ行などの高音域）
- ③早口で話されると理解出来ない
- ④周囲が騒がしいと話が聞き取りづらい

※難聴のチェック [資料編 P.73~75 留意事項 2 関係資料](#)

(2) 加齢性難聴の予防と対策

加齢性難聴は年齢だけでなく、イヤホンなどで大きな音を聞いたり、動脈硬化をはじめとする高血圧や高血糖、脂質異常などを引き起こす生活習慣病などが難聴をさらに悪化させるリスクだと言われています。そのため生活習慣を改めれば、難聴の予防や、その進行を遅らせることが可能かもしれません。日頃からバランスのとれた食事、適度な運動、耳にやさしい環境を心がけることが大切です。

※聞き取りづらくなったら、早期に耳鼻科や耳鼻咽喉科に相談する。必要があれば補聴器に頼ることも必要になります。 [資料編 P.73~75 留意事項 2 関係資料](#)

(3) 加齢性難聴の人への関わり方

- 口元がはっきり見えるように、相手の顔を見る
- 早口にならないように注意する
- 複数の人で話している時は、一人ずつ話す
- 周囲の音が少ないところで話す
- 書いて伝える
- 補聴器を持っていれば装用を促す
- 片側の補聴器装用であれば装用側から話す

