

と  
よ  
な  
か

# 「聴こえ」の ガイド

聴こえにくさ、  
そのままにして  
いませんか？

加齢性難聴と  
認知症の関係って？

「聴こえにくい」を  
どうに相談したらいいの？

「ヒアリングフレイル®」  
ってなに？

## 難聴は認知症のリスクを高めています！

豊中市では、働く世代からの認知症予防事業として、認知症リスクにつながる難聴の早期発見、早期対応ができるよう、聴こえのサポートに取り組んでいます。

気づく

イベントや介護予防センターで「みんなの聴脳力®チェック」アプリを使った聴こえのチェックを実施しています。聴力低下の傾向がある人には耳鼻科受診を促したり、市が実施する教室をご案内しています。

つなぐ

聴こえに困っている人が相談でき、適切なサポートにつながるができるよう、耳鼻科医等の関係機関が連携した支援体制を整えています。

支える

聴こえに困っている人を地域で支える環境づくりのため、サポーター養成講座を実施しています。

知る

ヒアリングフレイルや難聴と認知症との関係など、正しい知識や情報を得ることができるよう、出前講座を行ったり、チラシや市ホームページでお知らせしています。



# ヒアリングフレイル®とは？



聴き取る機能の低下によるコミュニケーションの問題など、身体の衰え(フレイル)のひとつ。

ほうっておくと、社会との関わりが減り、認知症やうつ病のリスクが高まります。

詳しくは動画をチェック!! /



ヒアリングフレイル  
って知ってる？



耳から始める  
認知症予防

## ヒアリングフレイルチェックをしてみましょう

- ☒ 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
- ☒ 外出することが億劫になった
- ☒ 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
- ☒ 会話をしている時に聞き返すことが増えた
- ☒ 大きな声で話かけられてもうまく聞き取れず聞こえたふりをしてしまう

※ 4つ以上当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。

## みんなの聴脳力®チェック

5分で  
簡単！



スマホやタブレットで  
簡単にチェックができます

アプリのダウンロードはこちら



iPhone版



Android版

「語音聴取率」が60%未満の場合、かかりつけ医またはお近くの耳鼻科にかかりましょう。

(P3,4参照)

※「ヒアリングフレイル®」は、NPO法人ユニバーサル・サウンドデザイン協会の登録商標です。

※「聴脳力®」は、ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社の登録商標です。

※豊中市では、ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社と連携協定を結び、協働しながら事業に取り組んでいます。

# 「聴こえ」を支援する関係機関



## 耳鼻科医



「聴こえにくい」と感じたら、まずは耳鼻科を受診しましょう。原因や耳の状態を調べてもらうことが大切です。補聴器を活用した方がよい場合は、適切なお店へつないでもらうこともできます。

## 「補聴器相談医」って？

有効な補聴器を適正に選択して使用できるように相談にのる役割を果たしています。補聴器専門外来を実施しているところもあります。(P3,4参照)



## かかりつけ医(内科医)



「かかりつけ医は内科だけ」という人も多いのでは？  
「物忘れが多くなったかな」「聴こえにくいかも」など迷ったときは、まずかかりつけ医に相談してみてください。

## 難聴と認知症の関係って？

難聴は認知症の危険因子になりうると言われています。難聴になりコミュニケーションの機会が少なくなること認知機能の低下につながります。「聴こえにくい」に早く気づき、対応することが大切です。



## 認定補聴器専門店



聴こえにくさをそのままにせず、補聴器を活用することは大切です。「高額」「慣れるのが大変」のようなイメージがあるかもしれません。信頼できる店で購入後も定期的なメンテナンスや調整等を受け、安定した聴こえを維持することが大切です。

## 認定補聴器専門店って？

補聴器の調整(フィッティング)、装用を始めてからのケアを適切に受けることのできる、専門の知識と技能をもった「認定補聴器技能者」がいるなど、定められた基準を満たしたお店です。(P3,4参照)



## 言語聴覚士



「聞く」「話す」「食べる」に関する機能の専門家である言語聴覚士。市では脳活教室で専門相談をお受けするほか、難聴の人の支援をしています。医療機関によっては、補聴器外来で相談をお受けするところもあります。

## 「大きい声だと聴こえる」は本当？

難聴の人に話しかけると、大きく怒鳴るように話をしていませんか？  
実は、難聴の人には大きすぎる音はかえって聞き取りにくいと言われています。はっきり、ゆっくりと話をすることを心がけてみましょう。



### ① いぶき耳鼻咽喉科 ★ ◆

住 所 東豊中町6-1-2 豊中大成ビル1階  
電 話 06-6849-3387  
補聴器外来 火曜午前(不定期)

### ② 岩野耳鼻咽喉科 ◆

住 所 服部元町1-10-19  
電 話 06-6862-2910  
補聴器外来 完全予約制・要外来受診

### ③ 大島耳鼻咽喉科 ★

住 所 本町1-11-1 本町ビル2階  
電 話 06-6849-8733

### ④ おがわ耳鼻咽喉科 ★ ◆

住 所 庄内西町5-1-77 2階  
電 話 06-6333-3319  
補聴器外来 水曜・木曜(予約制)

### ⑤ かない耳鼻咽喉科 ★

住 所 曽根西町1-10-7 ベルファストソネ1階  
電 話 06-6854-8733

### ⑥ 上月耳鼻咽喉科医院 ★

住 所 南桜塚3-15-8 2階  
電 話 06-6846-8733

### ⑦ せんちゅうクリニック

住 所 新千里東町1-2-3 ザ・千里レジデンス206  
電 話 06-6155-3387

### ⑧ しきな鼻クリニック千里 ◆

住 所 新千里東町1-4-2  
千里ライフサイエンスセンタービル10階  
電 話 06-6310-2501  
補聴器外来 金曜 10:00~12:00(予約制)

### ⑨ たかはし耳鼻咽喉科クリニック ★

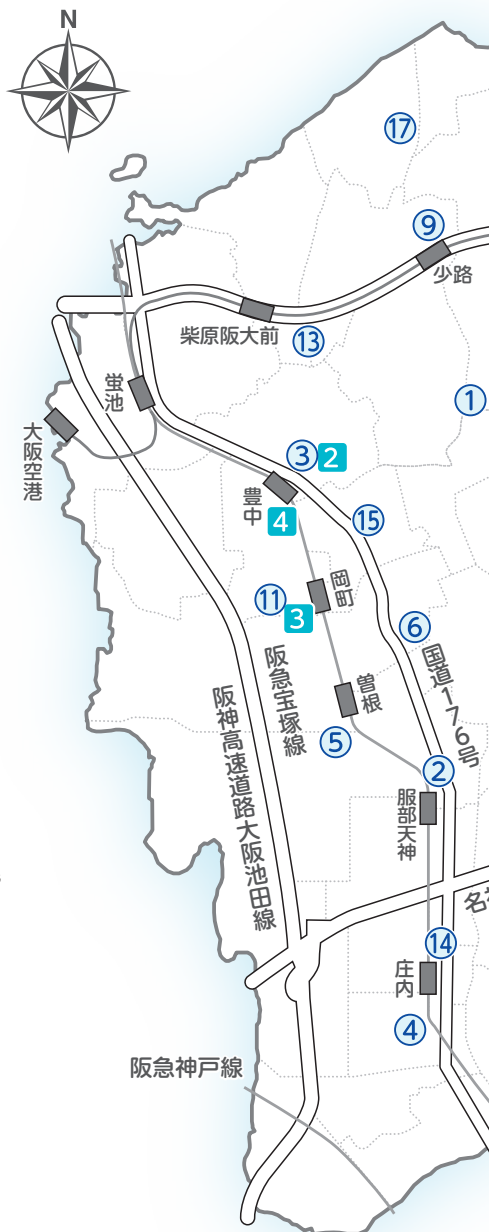
住 所 少路1-14-1 笹源ビル203  
電 話 06-6841-3311

### ⑩ 野井耳鼻咽喉科 ★

住 所 新千里南町3-1-14 ナカニシビル301  
電 話 06-6873-4133

### ⑪ のいりクリニック

住 所 岡町南1-1-10 TAYAビル2階  
電 話 06-6857-3349



# 『え』の支援マップ



※行かれるときは事前の問い合わせをお願いします。

※マップへの掲載に同意をいただいた医療機関のみ掲載しています。かかりつけがある場合は、まずはかかりつけ耳鼻科に相談してみましょう。

(令和6年10月時点)

## ⑫ はっとり耳鼻咽喉科・アレルギー科 ◆

住 所 北条町3-2-24

電 話 06-6331-3387

## ⑬ ひらの耳鼻咽喉科

住 所 桜の町1-5-13

電 話 06-6846-1881

## ⑭ フルヤ耳鼻科

住 所 庄内東町1-7-10 庄内ドイビル2階

電 話 06-6336-4133

## ⑮ 細田耳鼻科 EAR CLINIC ★ ◆

住 所 北桜塚2-1-13

電 話 06-6853-0333

補聴器外来 金曜15:30~18:30(予約制)

## ⑯ まつした耳鼻いんこう科

住 所 上新田2-24-50-1

上新田メディカルブリッジ2階

電 話 06-6836-7716

## ⑰ やすこ耳鼻咽喉科クリニック ★ ◆

住 所 向丘3-11-47 ステップビル向丘1階

電 話 06-6842-7001

補聴器外来 水曜午後(予約制)

## ⑱ 湯川耳鼻咽喉科 ◆

住 所 豊中市寺内2-3-4

フローレス緑地公園1階

電 話 06-4867-4600

## 認定補聴器専門店 (P2参照)



### ① 千里補聴器センター

住 所 新千里東町1-3-308 せんちゅうパル3階

電 話 06-6834-5665

### ② トーシン・北大阪補聴器センター

住 所 本町1-13-34 ウェルネスガーデン4階  
(旧チェリオビル)

電 話 06-6853-4133

### ③ 豊中補聴器センター

住 所 岡町北1-1-15 1階

電 話 06-6848-4133

### ④ ほちょうきのRe 豊中店

住 所 末広町2-1-4 末広ビル302

電 話 06-6845-5133

# 補聴器、聴覚支援機器の種類

専門家が調整

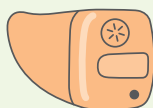


## 補聴器

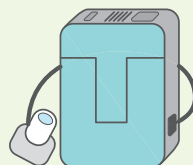
医療機器として承認されたものが補聴器です。  
大きく3つの型に分けられ、使う人の生活や聴こえの状態によって選択します。



耳かけ型



耳あな型



ポケット型



### メリット

専門家のサポートを受け調整(フィッティング)ができ、装用を始めてからのフォローを定期的に受けることができる。



### デメリット

値段が高い(標準的な価格は、片耳15~20万円)

## 購入からアフターフォローまで



快適に使えるようになるまでにはある程度の時間がかかります。

### STEP 01

#### 購入時



### STEP 02

#### アフターフォロー



聴こえについて困っていることを相談し、聴力測定をします。補聴器を選択し、適切な聴こえに合うよう調整(フィッティング)を行います。  
補聴器の取り扱いやお手入れ方法なども教えてもらいます。

装用を始めてからも、定期的にメンテナンスや調整をしてもらうことができます。  
聴こえにくいからとすぐにあきらめず、困ったときは相談しましょう。

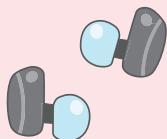
## 自身で調整



### OTC(オーバー・ザ・カウンター)補聴器

店頭やネットで購入できる補聴器です。

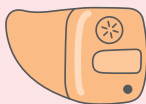
スマホアプリや本体・リモコンで自身で調整が可能な機器もあります。



#### イヤホン型

スマホアプリ等で調整

価格 両耳で8~9万円



#### 耳あな型

スマホアプリ等で調整

価格 片耳で3~4万円



#### 耳かけ型

本体ボタンやリモコンで調整

価格 片耳で4~5万円



#### メリット

値段が比較的安価。医療機器だが、自身で調整ができるので、定期的にお店に調整に行く必要がない。



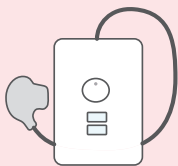
#### デメリット

自身で機器の選択・調整をする必要がある。スマホの操作が必要なものもある。



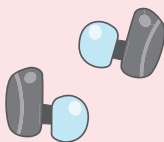
### 集音器

音響機器に分類されるものです。比較的手に取りやすいため、補聴器適応にならないものの、聴こえに困っている人が活用できます。



#### ポケット型

本体ボタンで調整



#### イヤホン型

スマホアプリ等で調整



#### 首かけ型

本体で操作



#### メリット

値段が比較的安価。種類が豊富であるため選択ができる。



#### デメリット

製品ごとに性能のばらつきがある。

簡単な調整機能がついているのみで、一人ひとりの聴力に合わせた細やかな調整(フィッティング)ができない。

※市として特定の製品をあっせんするものではありません。※価格帯はあくまで参考です。

## 難聴を予防するために

加齢に伴う難聴は、老化現象の一種なので、誰にでも起こりうることです。しかし、進行を遅らせる、加齢以外の原因を避けるという意味での予防は十分に可能です。耳にやさしい生活を心がけましょう。



### 耳にやさしい生活を心がける



大音量で  
テレビを見たり  
音楽を聴いたり  
しない



騒音など、  
大きな音が常時  
出ている場所を  
避ける



騒音下で  
仕事をしている方は  
耳栓をする



静かな場所で  
耳を休ませる  
時間を作る



### 老化を遅らせるための生活習慣の見直し



生活習慣病の管理  
栄養バランスが  
とれた食事



適度な運動



規則正しい睡眠



禁煙

出典：一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会Webサイト  
(<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/#prevention>) より転載

同学会の「難聴啓発プロジェクト」ページもチェック！▶



#### 問い合わせ先

豊中市健康医療部 健康推進課

TEL 06-6152-7358

FAX 06-6152-7328

#### 作成

豊中市難聴・ヒアリングフレイル支援連携会議  
(豊中市医師会、ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社、  
大阪府言語聴覚士会、認定補聴器専門店、豊中市)