

# こんにちはは 保健師です



奥村芳子です

「聞こえが悪くなった?」と感じたら  
加齢性難聴の話

最近、知人から「久しぶりに親の家に行ったら、テレビの音量がすごく大きくなっているって驚いた。うるさくないの、と聞いても本人たちは何とも感じていないみたい。話を何回も聞き返すし、補聴器を買った方がいいの?」という相談を受けました。さて、こんな時はどうしたらいいのでしょうか?

## 高齢期の難聴

加齢による難聴は誰にでも起こりうる自然の現象ですが、聴力が低下する時期は人により異なり、その程度も様々です。多くの人は高音域から聞こえにくくなり、まず、意外に本人が自覚していかないことが多く、周りが先に気づく場合もあるようです。



聞こえが悪くなってくると、家庭や職場などで、様々なトラブルが発生することがあります。

- ・聞き返しが多くなり人間関係が悪くなる
- ・見当違いの応答が増えて認知症などの病気と間違われる
- ・イライラすることが増え、周囲に避けられるなどです。
- このため、本人が疎外感や孤独感を感じてしまい、家に閉じこもってしまったり、家族とも話したがらないといった傾向が現れたりします。

## 難聴の種類

難聴には大きく分けて2つの種類があります。

- ①伝音性難聴  
音が小さく聞こえる障害で、補聴器で音を大きくすることで、音や言葉が大きく聞こえ聞き取れるようになります。
- ②感音性難聴  
音が小さく聞こえる上に、ゆがんだり響いたりするため不快感が伴います。補聴器で音を大きくしても、はっきり聞き取れないことが多く、その人の聞こえに合わせた細かな調整が必要です。

## 補聴器の種類

- 補聴器には形状によって、次のような種類があります。
- 耳あな式／耳あなに収まるタイプ。その人の耳あなの形状と聞こえの程度に合わせて作るオーダーメイドタイプが一般的です。
  - 耳かけ式／耳にかけて使えます。操作が簡単で扱いやすいのが特徴です。
  - ポケット型／本体をポケットに入れ、イヤホンとコ

ードをつないで使用します。

## 「難聴かな?」と思ったら

まずは、耳鼻科医の診察を受けて聞こえの状態を知りましょう。医師に診断を受け、補聴器をしたほうがいいかどうか、どのような種類の補聴器を選べばいいかなどの助言(処方)を受けることが大切です。

補聴器の価格は、数万円のものから20万円を超えるものまであり、難聴の種類や程度、予算に合った物を補聴器店で選定してもらいましょう。

最近では、通信販売などでも補聴器の購入ができるようですが、耳鼻科医からの処方を持つて補聴器店に行き、自分の聞こえの状態に合うように調整してもらうことをお勧めします。試しに数日間、補聴器を借りてつけてみることでできる補聴器店もあります。

また、身体障害者福祉法に定められた障害程度に該当する聴力障害をお持ちの方は、補装具として費用の支給

を受けることができます。この場合、一定の自己負担と上限額が定められていますので、該当すると思われる方は、役場保健福祉課(電話56-2122)にご相談ください。

## 難聴の方への配慮

難聴の方とお話をする時には以下のように配慮すると、お互いに気持ち良く会話ができます。

- ・テレビやラジオを消し、周りを静かにする
- ・お互いの顔を見ながら、口の形や表情が見やすいようにする
- ・普通の声の大きさで、ゆっくり、はっきり話す
- ・話す内容は、簡潔で短い文にする
- 歳を重ねて聞こえが低下していくことで、周囲と壁ができてしまうのは寂しいことだと思えます。難聴について理解し、自分に適した補聴器を使ったり、周囲の人がその人に寄り添って、ゆっくりコミュニケーションをとることで、いいお付き合いを続けていけるのではないのでしょうか。

# すべては村びとのために 村びと紹介

No. 15

水野佑紀さん  
(字中央)

## 仕事経験を生かした 個人事業主をめざして

水野さんは、36歳の名古屋出身で今年1月地域おこし協力隊として村に赴任した。前職はプログラミングのキャリアをもつ「プログラマー」。プログラミングとは、パソコンやスマートフォン上のプログラムをつくる仕事である。

移住のきっかけは、北海道へ3年間で30回訪れるほどクロスカントリースキーが大好きで、北海道に住みたい」と思ったのが理由の一つ。そして、もう一つは「プログラミング経験を生かせる「個人事業主になりたい」と思い、農業や観光などの分野枠が決まっていないう村の協力隊募集に応募したのだという。



村に来て、早速プログラミングに関する授業を占冠中央小学校でさせてもらったり、「パソコン何でも相談室」の開設や、「ドイツゲーで遊ぶ」と子ども向けの交流も行ってきた。

とするアナログゲームで、お城や古代、開拓ものなどのモチーフが多くあり、見た目もきれいなためそれだけでも楽しめるものだという。このゲームは交流の目的もあるけれど、このドイツゲーとプログラミングの関係性を熱く語ってくれた。水野さんの仮説によると「プログラミングが上手な人はドイツゲーをやらせたら好きで、強い」という。つまり、考えることが好きな人はゲームに興味を持ち、プログラミングにつながるのではないかと考え、プログラミングに必要な考える力の養成も目的だったという。今後、大人向けも開催する予定だ。これから、プログラミングのことも広めていきたいが、ウェブサービス(インターネットを活用した便利なサービス)をつくらせて欲しいお客や交通の不便解消をしたい、そのためのリサーチや勉強をしていきたいと語る。まだ始まったばかりで、自分が経験してきたことを生かして生活していきたいが、全く違う仕事をしているかもしれないと語る。

ぜひいろいろ経験して、人生をプログラミングし成功してほしい。

## 占冠村の放射線量の状況 (5月)

測定日 5月10日

【単位：マイクロシーベルト毎時】

測定場所	測定時間	天候	測定値	測定場所	測定時間	天候	測定値
占冠中央小学校グラウンド	9:30	晴	0.030	占冠保育所グラウンド	9:35	晴	0.046
双民館グラウンド	9:50	晴	0.066	トマム学校グラウンド	10:50	晴	0.058
占冠地域交流館グラウンド	10:10	晴	0.054	トマム保育所グラウンド	11:00	晴	0.043

※北海道の空間放射線率モニタリング結果(上川総合振興局0.0209~0.0900)と比較して平常レベルと判断されます。

「北海道の空間放射線率モニタリング結果」は、下記のホームページで公開されています。

「環境放射線結果【北海道立衛生研究所】」 <http://www.iph.pref.hokkaido.jp/>

■お問い合わせ 総務課総務担当 電話56-2121

## ご存知ですか? こんな情報・制度

## 占冠村保健福祉センター「ノンノ」をご利用ください!

小規模多機能型居宅介護施設「とま〜る」が開設され、旧デイサービスセンターは占冠村保健福祉センター「ノンノ」として使用されています。

「ノンノ」には、社会福祉協議会の事務所があり、施設の運営・管理を村から委託されています。

社会福祉協議会では「ふれあい広場」などの行事や村行事をはじめ、ホール利用・活用を村民の皆さんへ幅広く開放しています。

現在は、カラオケサークル、折り紙サークルなどのほか、ホールにはおもちゃなども常備し、小さな子どもと親の交流の場として利用されています。



平日は9:00~17:00まで開放していますので、お気軽にお越しください。また、施設を利用したい場合は、社会福祉協議会までお問い合わせください。

■お問い合わせ 社会福祉協議会 電話 56-2700