



『 聴こえについて意識したことありますか? 』

耳は、24 時間 365 日、常に様々な音が入ってきています。みなさん、どんな音が心地よかったり、不快だったりしますか？最近、スマートフォンなど携帯型のオーディオも普及されて、いつでも音を楽しむことが日常にもありますね。

しかーし！…その音量はどのくらいですか？ たとえば、テレビの音量はいくらくらいでしょう？高齢になるとテレビの音量が大きくなってきているというご家庭のお話もよく聞きます。ただ、スピーカーやイヤホン・ヘッドホンなどから出てくる音は、大きくすればするほど歪んだ音となり、耳を痛めつけてしまっていることになります。できるだけ、クリアな音を小音量で聞くための工夫（高品質なイヤホンやスピーカーなどの使用）をしてみると聴覚の低下は防げるとも言われているので意識してみましよう。

また最近、世界保健機関（WHO）より、薬剤の副作用や加齢、ストレスや連続した騒音などにより、聴覚障害の急激な増加が懸念されるという警告がなされました。難聴が進むと、認知症のリスクも倍増すると言われていています。少しでも耳に優しい生活をととのえられるよう一緒に考えてみましょう。



鹿児島厚生連病院
7階病棟 師長
西田 伊豆美