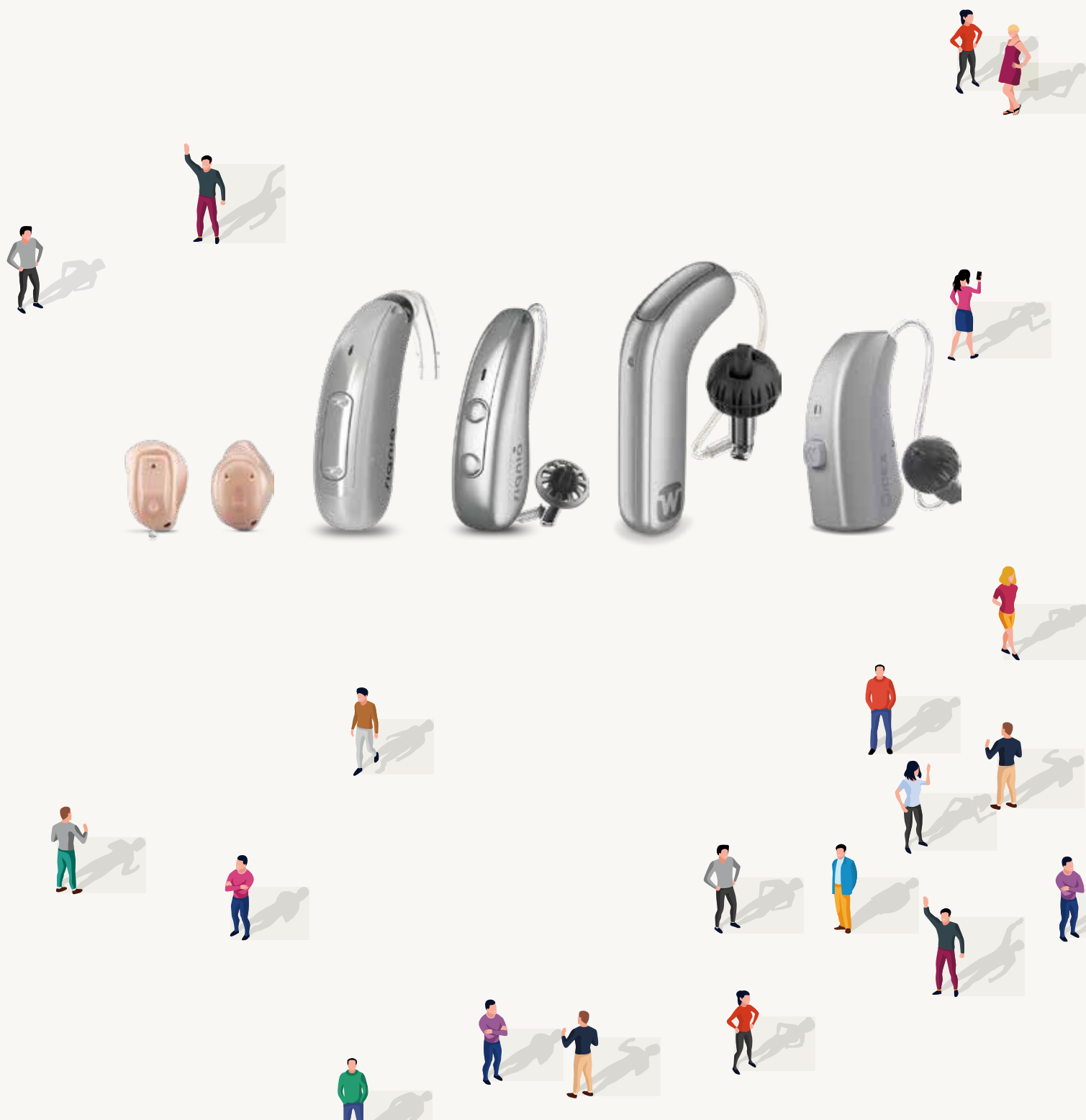


# きこえを応援するE-ブック



# きこえナビ

KIKOE NAVI



# 耳からひろがる豊かな毎日 さあ、はじめましょう

家族の団欒<sup>らん</sup>や友人との愉快なおしゃべり。  
お気に入りの音楽や大好きなテレビ……。  
あなたの身の周りにはたくさんの声や音が  
あふれています。

大切な家族や仲間との会話を楽しむ。  
仕事に打ち込み、趣味の世界に没頭する。  
毎日を楽しく生き生きと過ごすためには、  
“しっかり聞こえる”ということがとても大切。

この冊子を通じて、  
耳のことや補聴器のことをもっと知ってください。

## 難聴について知りましょう

家族と一緒に聞こえのチェック .....	P. 4
難聴の現状 .....	P. 6
難聴は誰にでも起こる .....	P. 7
難聴の原因と種類 .....	P. 8

## 補聴器について知りましょう

補聴器の現状 .....	P. 10
補聴器をつけるメリット .....	P. 11
補聴器早わかり .....	P. 12
最新の補聴器ができること .....	P. 14

## 補聴器を試してみましょう

補聴器購入の現状 .....	P. 16
補聴器店について .....	P. 17
補聴器選びのプロセス .....	P. 18
補聴器に慣れるための流れ .....	P. 20

## 補聴器をもっと知ってほしい

補聴器Q&A .....	P. 22
--------------	-------



# ご家族の方と一緒に 聞こえ方をチェックしてみましょう。

聴力の低下は自分では自覚しにくいものです。  
「この頃、会話がちょっと・・・」なんてことはありませんか？  
自分では気がついていないだけかもしれません。  
ぜひご家族と一緒にチェックしてみてください。

会話をしている時、しばしば聞き返すことがある。  
 小さな話し声やささやき声が聞き取りにくい。

はい ↓ 1つでも「はい」がある方  
いいえ ○ すべて「いいえ」なら

隣の部屋や後方で行われている会話には気づかないことがある。  
 時々、テレビやラジオの音が大きすぎると注意される。  
 話を正確に聞き取れないのに、相づちを打つことがたびたびある。

はい ↓ 1つでも「はい」がある方  
いいえ ○ すべて「いいえ」なら

電話の音が聞き取りにくいことがある。  
 銀行、役所、病院などで名前を呼ばれても聞き逃すことがある。  
 非常に大きな声での会話のみ聞き取れる。

はい ↓ 1つでも「はい」がある方  
いいえ ○ すべて「いいえ」なら

大きな声で正面から話をされても聞き取れないことが少なくない。  
 目の前の電話のベルが聞き取れない。

はい ↓ 1つでも「はい」がある方  
いいえ ○ すべて「いいえ」なら

推定聴力レベル	聴力レベル dB (HL)	聞こえ方の状態
正常	0	ほとんど不自由しない。
軽度	25	聞き返しや、聞き間違いがある。 聴力の低下による聞き間違いや生返事による誤解、トラブル、仕事上の支障が起こる可能性があります。
中度	40	大きめの声でないと聞き取れない。 聞こえが原因でコミュニケーションがうまくいかなくなると、家族や周囲の人との関係に影響することもあります。
高度	70	耳元での大声でないと聞き取れない。 周囲の人とのコミュニケーションが疎遠になるだけでなく、日常生活にもかなりの困難が生じているかもしれません。
重度	90	耳元での大声でも聞き取れないことがある。 会話や電話のベル、自動車のクラクションなどが聞き取れなくなると、自分や周囲の人に危険が及ぶ恐れがあります。

○ 推定聴力レベルと聞こえ方の状態のコメントはあくまでも目安です。  
○ 自己チェックだけでなく、耳鼻科の専門医もしくは補聴器販売店にご相談ください。

チェックの結果はいかがでしたか？

難聴や補聴器についての詳しい情報は、次のページへ

# 難聴？

まだ自分には関係ないよ・・・

ご存じですか？

# 10人に1人



『日本人の聴力低下の自覚』  
75歳以上の

# 34%

(約680万人)

出典：JapanTrak 2022

日本で聴力の低下を  
自覚しているのは、

10人に1人（約1250万人）。

でも、気づいていない人は

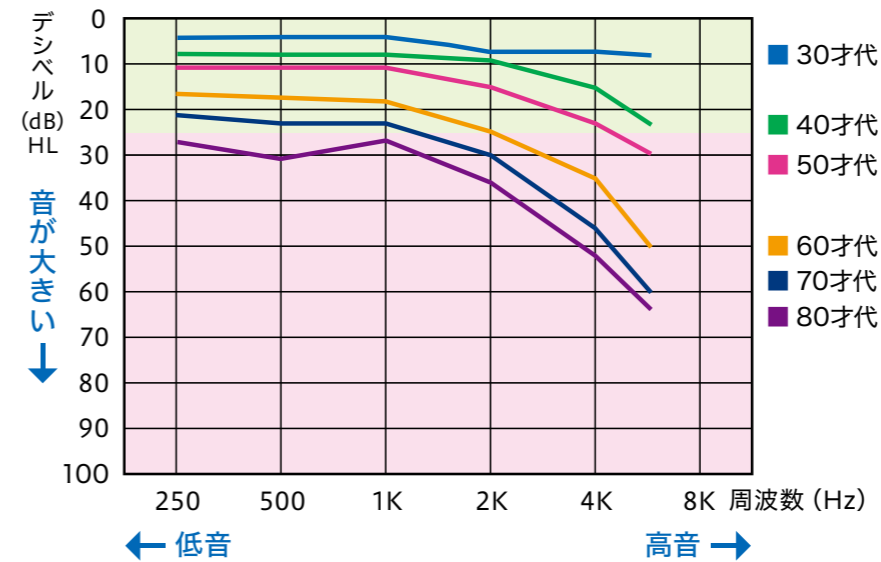
もっとたくさんいるようです。

## 聴力の低下は、 誰にでも起こる可能性があります。

### こんなことありませんか？聴力低下はなかなか自覚できません

最近聞き間違いが多い、声は聞こえていても何を言っているのかわからない、テレビの音が大きいと言われる・・・。自分では気づいていない、大したことはないと思っても、家族や周囲の人から指摘されることはありませんか。聴力低下はなかなか自覚しにくいものですが、年齢を重ねることで誰にでも起こる現象だといわれています。

□ 加齢による聴力低下のイメージ図

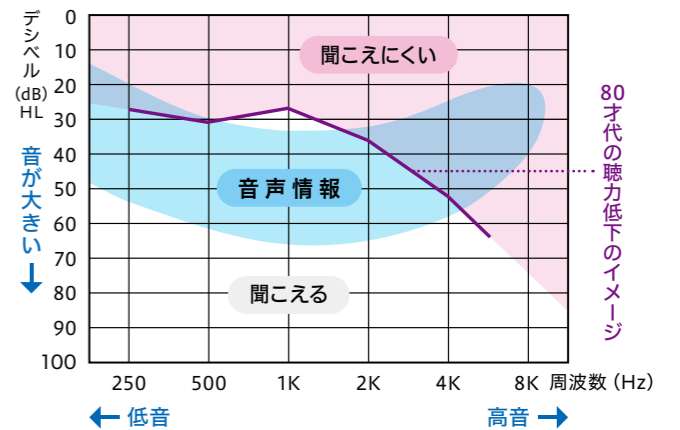


個人差はありますが、聴力の低下は40代から始まるといわれています。高い音から聞こえにくくなり、左右の聴力が同じレベルで低下していくのが特徴です。

音声情報の一部が聞こえにくくなっています。

「声は聞こえるのに、何を言っているのかわからない」という現象や聞き間違いは、「あ、い、う、え、お」といった周波数の低い母音に比べ、周波数の高い子音を聴き取りにくくなっていることから起きるといわれています。

□ 音声情報の周波数分布のイメージ図



### 聞き間違いやすい例

- さとう (佐藤) さん → かとう (加藤) さん
- ひろい (広い) → しろい (白い)
- いし (石) → にし (西)

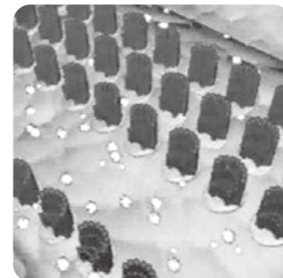
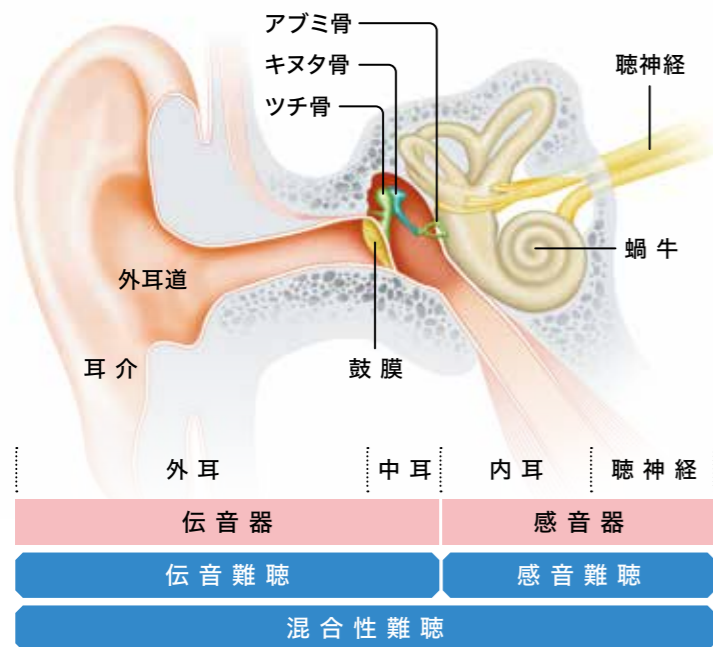


# 聞こえにくくなるってどういうこと？

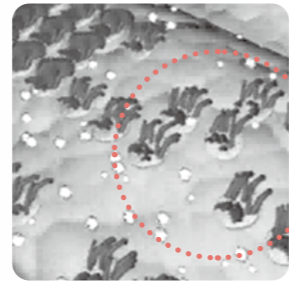
## 聴力が低下する仕組みを知りましょう

音は耳介から外耳道に入り、その奥の鼓膜を振動させ、ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨を通して蝸牛に達します。蝸牛の内部には音の強弱や高低を分析し電気信号に変える有毛細胞が並んでいます。そして有毛細胞の分析結果は聴神経を通して脳に伝達され、そこで音として認識されるのです。聴力の低下はこうした耳の各部分とその役割を十分に果たせなくなった時に起こります。

### □ 耳の構造図



正常な有毛細胞



障害を受けた有毛細胞の再生は難しいといわれています。

## 主な難聴の種類

### 伝音難聴

中耳炎や鼓膜の損傷など、外耳から中耳にかけての障害が原因です。医学的な治療が可能とされています。

### 感音難聴

内耳以降の感音器の障害が原因です。加齢とともに聞こえにくくなるのはこのタイプです。一般的には医学的な治療による改善は困難とされています。

### 混合性難聴

伝音難聴と感音難聴の両方の症状がみられます。

## その他にもさまざまな難聴があります

加齢による難聴以外にも、症状や原因によってさまざまな難聴があります。また、最近では耳鳴りと難聴には関連があることもわかってきました。

### 突発性難聴

感音難聴の一つで、幅広い世代で起こります。突発性難聴の場合は早期に適切な治療を行うと、聴力の回復が期待できます。

### ヘッドホン難聴

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽を長時間聞くことで起こります。特に若い世代でこのヘッドホン難聴が問題になりつつあります。

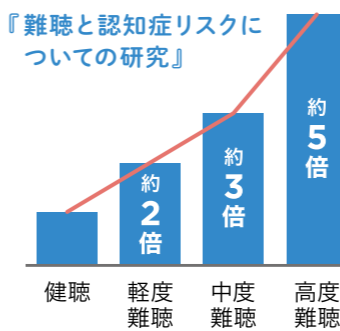
### 難聴と耳鳴り

耳鳴りを経験している人の多くに聴力低下の傾向がみられることが報告されています。最近では、音を聞くしくみの障害(難聴)が、耳鳴り発生のきっかけになっているという考えから、補聴器を耳鳴り治療に用いるケース(補聴器による音響療法)も少なくありません。

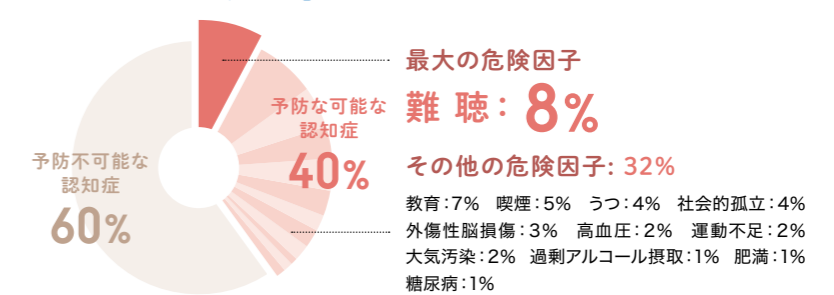
## ご存じですか？難聴と認知症の関連性

超高齢社会を迎えた日本では現在、高齢者の約4人に1人が認知症またはその予備軍とされています。そこで政府では2015年1月、「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」を策定し、認知症の危険因子として加齢、遺伝性のもの、高血圧、糖尿病、喫煙とともに「難聴」があげられました。2020年には、世界的に権威ある医学誌、ランセットに難聴を予防可能な認知症の最大危険因子とする発表もありました。<sup>\*1</sup>

『難聴と認知症リスクについての研究』



『認知症の危険因子』



アメリカの報告<sup>\*3</sup>で認知症のない難聴の人639人を対象に11年後に再調査したところ、58人に認知症が見られ、より難聴の度合いが高い人ほど認知症になるリスクが高いという結果に。

<sup>\*1</sup> Livingston et al. (2020), Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission  
<sup>\*2</sup> 出典 Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission - The Lancet より改編、作図  
<sup>\*3</sup> 出典 Lin et al.(2011), Compared with normal hearing, increased risk of dementia

# 補聴器？

自分にはまだ早いよ・・・

ご存じですか？

『補聴器をもっと早く  
使用すべきだったと  
思いますか？』

## 生活の質

# 改善 97%

補聴器  
所有者の **5割** 以上

出典：JapanTrak 2022

補聴器所有者の97%が

生活の質の改善を実感。

5割以上の方がもっと早く使えば

良かったと思っています。

## どうして補聴器を つけた方がいいの？

### 補聴器は充実した毎日をサポートしてくれます

以前は聞こえていた声や音なのに最近なんだか聴き取りにくい。だから、テレビもつまらない、人と話すのが面倒になってしまった…。毎日の暮らしの中でそう感じることはありませんか？補聴器は、聞こえにくい言葉や音の聴き取りをサポートするための便利なツールです。聞こえにくいことを「仕方ない」とあきらめないでください。まず、補聴器をつけるメリットについて知ることから始めてみませんか。

### 言葉がはっきり聞こえると 会話が楽しい



たくさんの方が集まるスーパーや騒がしい街中など、周囲の騒音が邪魔をして相手の声が聴き取りにくくなってしまふような場所でも、雑音を抑えて言葉を聞きやすくしてくれるので、リラックスした状態でおしゃべりできます。

### いつでも、どこでも、 いい音でらくらく



補聴器は、最先端のハイテク機器ですが、複雑な操作はまったく必要ありません。周囲の環境の変化も常に分析しながら、使っている人のいる場所に合わせて絶えず自動で最適な音を作り出してくれます。

### 忘れていた音が 聞こえて嬉しい



今まで聞こえていなかったさまざまな音をしっかりと届けてくれることで、毎日の暮らしに新鮮な驚きを与えてくれるかもしれません。また、後ろから近づいてくる車や自転車の音にも気づきやすくなるので、危険を未然に回避することにもつながります。



# まずはここから、補聴器早わかり。

初めての方には、補聴器に対する疑問や不安がたくさんあるはず。まずは、基本的なことを理解してから、補聴器を試してみましょう。



補聴器は  
買うのではなく  
つくるもの



補聴器は、「買って終わり」という製品ではありません。使う人の聴力や使用環境に合わせてきめ細かく調整を繰り返して、自分に合うように“作りあげて”いくのが補聴器です。

ハイテク機器  
+  
専門家の技術



補聴器は、最先端のコンピュータの働きで、うるさいと感じる音を抑えたり、声を聞きやすくしたりすることができます。しかし、高性能な補聴器の実力をフルに発揮させるためには、使う人に合わせてしっかり調整する必要があります。補聴器の調整には専門家の知識と技術が欠かせません。

お店の役割が  
とても重要



快適に使い続ける上で、忘れてはいけないのが補聴器販売店の存在です。電池など消耗品の購入やメンテナンスに加えて、購入後の調整や修理など、お店とは長いお付き合いになります。

## 補聴器は電池で動きます

補聴器の電源としては、ボタン型の空気亜鉛電池（空気電池）が主に用いられ、電池の購入費用がランニングコストとしてかかります。補聴器のタイプによって、電池の種類や寿命は異なります。最近では、電池交換不要の充電タイプもあります。



## 見かけは似ている、補聴器と集音器

通信販売でよく見かける集音器。形状は補聴器と似ていますが、いろいろな点で大きく異なります。まず、両者の違いをはっきりと理解しましょう。

### 知っておきたい、補聴器と集音器の違い

#### 法律で定められた 管理医療機器

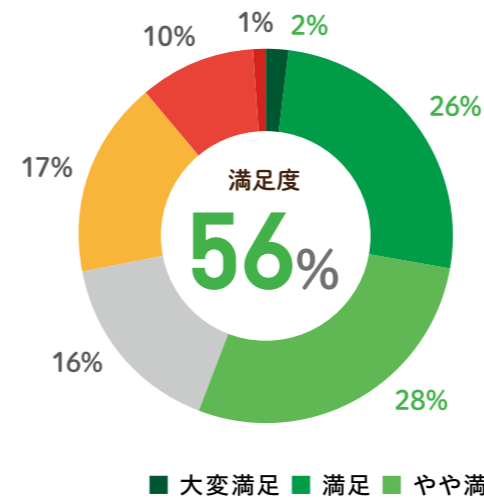
補聴器は医薬品医療機器等法で定められた管理医療機器です。効果や安全性で一定の基準をクリアし、正式な認定を受けなければ補聴器として販売できません。

#### 音を分析して、使用者の聴力に 合わせて調整できる

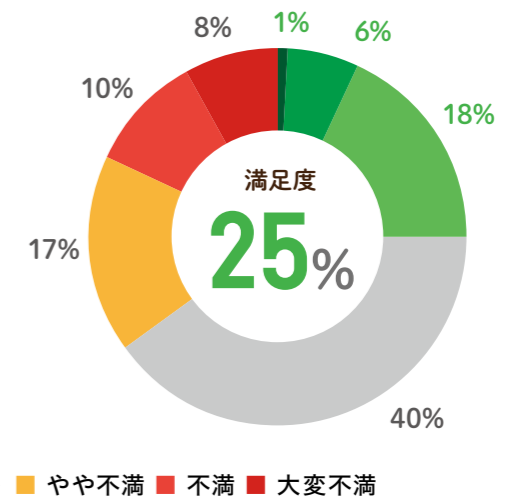
補聴器は聴力が低下してきた人の状態に合わせて最適な音を届けることを前提に開発、製造されていますが、集音器は使用する人の聴力に合わせて細かく調整することを前提としていません。

## 補聴器購入における満足度調査

『補聴器販売店で購入した補聴器』



『集音器・通販補聴器』  
(補聴器販売店でフィッティングは受けていない)



フィッティング\*を受けて購入した補聴器は  
集音器／通販補聴器よりも、満足度が高いことがわかりました

\* フィッティング：使う人の聴力の状態に合わせて行う補聴器の調整

# 小さくてカラフル。 いろいろ簡単にできるんです。

「大きくて目立つ」「肌色でかっこ悪い」補聴器に対してそんなイメージを持っている方も多かもしれません。しかし、最新の補聴器のことを知れば、そんな印象もガラリと変わります。

## サイズやデザインも、いろいろ

補聴器にはさまざまなタイプが揃っています。見た目やデザイン、使い勝手で好みのモデルを選びましょう。



### 耳かけ型

#### [ RICタイプ ]



レシーバー（音が出る部分を本体から分離し、耳せん付近に搭載したことで、コンパクトに。

レシーバーを本体に搭載、音量やプログラム切替などを本体で簡単に操作できる。

### 耳あな型



耳あなの形にピッタリとフィットするよう、耳型をとってオーダーメイドでつくるタイプ。目立たないのが特長。

## 肌色で目立つは昔の話。補聴器にも個性を

最近の補聴器はコンパクトでつけていても目立ちません。一方でカラフルな補聴器でおしゃれを楽しみたい、自分の個性を反映させたいという人も増えています。



## 言葉が聞き取りやすいだけじゃない

補聴器の進化は、外観だけにとどまりません。毎日の生活をより便利にするツールとしての可能性が大きく広がっています。



### 音楽や動画、 電話の声を補聴器で

スマホで音楽や動画を再生すると、自動でストリーミングを開始。補聴器をワイヤレスイヤホンにして移動中に楽しめます。電話の音声を補聴器で直接クリアに聞くことができるので通話も快適です。



### スマートフォンで 補聴器を操作

スマホアプリを使って、補聴器の音量調節や、音質の調整、聞こえ方の切替などが手元で簡単にできます。



### 耳鳴り治療に 補聴器を活用

最近では、補聴器が耳鳴り治療に用いられるケース（補聴器による音響療法）も少なくありません。

※ 補聴器販売店の店頭では耳鳴り治療を目的とした補聴器の販売はできません。耳鳴り治療の相談は専門的外来を実施している医療機関など耳鼻科の専門医を受診してください。

## 自分スタイルで補聴器を楽しもう



### 充電式補聴器

電池交換や電池を買いに行く手間が面倒。突然の電池切れも心配。そんな人にぴったりなのが、充電式補聴器です。寝ている間に充電しておけば、電池切れを気にせず翌日しっかり使えます。



### 水やホコリにも強い

ランニングやゴルフの時に、突然の雨で補聴器が濡れてしまうのが心配という人も多いはず。最高レベルIP68の防塵防水性能を備えたモデルなら、アクティブなライフスタイルにもぴったりです。



# 補聴器は、 どこに売ってるの？ 買い方もわからない・・・



ご存じですか？

補聴器所有者の

77%

77%の人が  
店頭で調整を受けて  
補聴器を購入しています。



『補聴器販売店で  
フィッティングを受けて  
補聴器を購入しましたか？』

出典：JapanTrak 2022

しかも！  
補聴器本体には  
消費税が  
かからない！

## 補聴器のお店ってどんなところ？

### お店で補聴器を見て、触って、試してみましょう

何事も試してみないと始まりません。補聴器のお店という敷居が高いかもしれませんが、補聴器を知るには、実際に体験するのが一番です。気軽にお店に行ってみましょう。



お店選びの  
ポイント

気兼ねすることなく気軽にいろいろ相談できそうかという点は、非常に大切です。お店とは補聴器を購入した後も長く付き合うことになるので、立地や休業日、営業時間なども含めて通いやすいお店かどうかを考慮して選ぶといいでしょう。



ご家族と一緒に  
おすすめです

聴力の低下は自分ではなかなか気がつきにくいので、ご家族の方が状況をよくご存じかもしれません。お店のスタッフと話をする時も正確な情報を伝えられるだけでなく、聞きもらしたりすることがなくなるので安心です。何より、一人でお店に行く不安を取り除くこともできます。



じっくり検討。  
まずは、相談から

本当に自分に合った補聴器を選ぶためには、納得のいくまで相談、検討することが大切です。少しでもわからないことがあったら、その場でお店の人にどんどん質問しましょう。お店の人と相談しながら補聴器についての理解を深めていくことが大切です。

### 補聴器はお店で購入しないといけない？

テレビやネットで、補聴器や集音器の通信販売の広告をよく見かけます。購入しやすい価格のものが多く、手軽に買える通販は人気がありますが、そのほとんどは機能が制限された集音器です。集音器は家電製品で難聴者向けの製品ではありません。また、医療機器である補聴器は使う人の聴力や聞きたい音に合わせて調整を重ねることで最高の性能が発揮されますが、通販の補聴器にはそうしたサービスはついていません。最近では、レンタルサービスやサブスクリプションサービスなどもありますので、いきなり購入は…と悩んでいる方は、そういったサービスで試してみたいかどうかがでしょうか。それぞれのメリットとデメリットをよく理解したうえでご自分に合った製品、サービスを選択しましょう。

# 自分にぴったり合った補聴器をつくりましょう。

「いったい補聴器のお店ではどんなことをするんだろう？」初めて補聴器を試す時には誰もが不安に思うはず。納得のいく補聴器を手に入れるためには、きちんとした手順を踏む必要があります。補聴器選びのプロセスを知って、安心してお店に行ってみましょう。



このような症状がある方は、耳鼻科の専門医に補聴器の使用についてご相談ください。

- 耳の手術を受けたことがある。
- 耳だれ、耳鳴り、耳の痛み、めまい、などの自覚症状がある。
- 中耳炎を患っている。  耳あかが大量に出る。  聴力が急激に衰えた。



※ ここに掲載しているプロセスは一般的なものです。詳細はお店によって異なる場合があります。  
 ※ 補聴器は適切なフィッティングや調整により、その効果が発揮されます。しかし、装用者の聞こえの状態によってはその効果が異なる場合があります。

# あせらず時間をかけて 補聴器に慣れていきましょう。

補聴器をつけたばかりの時は、脳が「聞こえていない状態」に慣れてしまっているため、とてもうるさく感じるかもしれません。しかし、補聴器で聞くためのトレーニングを続けていくことで徐々に慣れていきます。

## 最初の 1～2週間

補聴器で聞こえる音に  
慣れる期間

### □ 声を出して新聞や本を読む

最初は自分の声の聞こえ方に少し違和感を感じるかもしれませんが、徐々に慣れていきます。



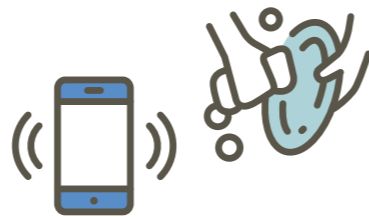
### □ テレビのニュースや天気予報を聞く

今までよりも小さな音量で聴き取れるかどうかを試してみましょう。(ドラマやバラエティ番組などは背景音が多く、聴き取りにくい場合があります)



### □ 電話の着信や食器を洗う音など 身の周りの生活音を聞く

今まで聞こえにくかった家の中のさまざまな音が聞こえるかどうかを確かめてみましょう。



### □ 家族と会話をする

まずは、家の中の静かな場所で、なるべく近い距離から相手の話し声を聴き取る練習をしましょう。



## 【ご家族や周囲の方へ】



補聴器に慣れるためには、周囲の協力が欠かせません。  
以下の点を心がけてください。

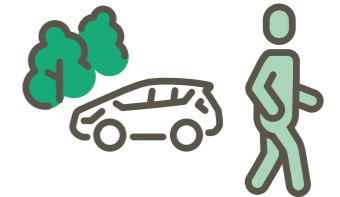
- ☑ 呼びかけて注意を引いてから顔を見て話しましょう。
- ☑ 少し大き目の声で、比較的ゆっくりと自然なメリハリをつけて話しましょう。
- ☑ 単語単位、文節単位で区切って話しましょう。
- ☑ 文の最後まではっきりと話しましょう。
- ☑ 身振りや文字など視覚情報も活用しましょう。

## 2週間を過ぎたら

いろいろな音を聞いて  
補聴器を使いこなす期間

### □ 散歩や買い物などに出掛ける

街の雑踏や車の音など、屋外のさまざまな音を聞いてみましょう。



### □ 職場や会合などで使ってみる

周りに複数の人がある場面で、言葉がしっかり聴き取れるかどうか試してみましょう。



### □ 映画や観劇など、少しずつ活動範囲を広げる

これまで敬遠していた場所や、興味のある場所にも積極的に出掛けて補聴器で聞くことをどんどん楽しむようにしましょう。



### □ 補聴器に慣れて使いこなせるようになるには 1カ月程度かかります

初めは補聴器を通して聞こえるいろいろな音が気になり疲れることもあるかもしれませんが、慣れることで長時間装用することができるようになります。



※ 装用中に気になることや不快な点がある場合は、こまめにお店で調整を受けるようにしましょう。



## 難聴や補聴器への疑問に答えます。

# Q & A

ここでは、難聴や補聴器についてのよくある疑問にお答えします。気になること、わからないことはお店の人にも気軽に相談しましょう。



**Q** 価格の安い補聴器と高い補聴器の違いは何ですか？

**A** 補聴器には、8万円程度から50万円を超えるものまで、さまざまな価格帯の製品があります。価格の違いは搭載されている機能、性能の違いです。価格の高い補聴器には、より処理能力の高いICチップや、使う人の聴力にあわせて聞こえをきめ細かく調整できる最新の機能等が搭載されています。ただ、価格の高い補聴器をつければ、だれでもよく聞こえるようになるわけではありません。補聴器を購入する場合は、使う人の聴力や聞こえの状態に合っているかどうか、快適に聞こえるかどうか、という点をより重視することが大切です。

**Q** 補聴器を使えば、以前のように聞こえるのですか？

**A** 補聴器は聴力が衰える前に戻すのではなく、今の聴力を最大限に活かし、より快適な「聞こえ」を提供するものです。聴力には個人差があり、補聴器を装用する目的、補聴器の装用効果も人それぞれです。完全に元に戻ることはありませんが、自分に適した補聴器を装用することにより、聞くことに対する不安が緩和され、より活動的な生活が送れるようになります。



**Q** 補聴器は何年くらい使い続けられるものですか？

**A** 使い方によっても異なりますが、総合支援法における耐用年数は5年が目安とされており、それ以降に修理が必要なタイミングで新しくされることが多いようです。ただし、お手入れをしっかりと行うことでより長く使用している人もいます。補聴器を長持ちさせるためにも、毎日のお手入れと販売店での定期的なメンテナンスが大切です。



**Q** 補聴器を使うと、聴力はさらに低下しないのですか？

**A** ご自身に合った調整で正しい使い方をしていれば、補聴器を利用中に聴力が落ちることはありません。ただし、補聴器の設定が耳に合わず、音が大きすぎるような状態で長時間つけている場合には、低下することもあります。販売店で音の調整を行うようにしてください。



**Q** 補聴器を購入するための補助制度のようなものはありますか？

**A** 聴力の程度によっては、補聴器を購入する際に国の支援制度が利用できるケースがあります。ただし、手続きは市区町村によって異なる場合がありますので、お住いの市区町村の「福祉課窓口」にお問い合わせください。また、補聴器の購入費用が医療費控除の対象となりました。手続き等については補聴器販売店にお問い合わせください。





きこえナビ  
KIKOE NAVI

きこえと補聴器の総合サイト

きこえナビ

---

[www.kikoe-navi.jp](http://www.kikoe-navi.jp)