

これから補聴器を使う方や、使ったけど  
うまく聞こえるようにならなかった方へ。

難聴の

# 「聞こえは、 トレーニング しないとい 良くならな



「聞こえは、  
トレーニング  
しないとい  
良くならな



耳鼻咽喉科で  
「補聴器」を  
しっかり調整して  
使いましょう。



難聴で悩んだり、  
あきらめてること  
ありませんか？  
補聴器を正しく使って、  
あなたの「聞こえ」の力を  
引き出しましょう。

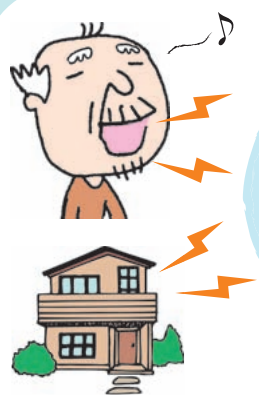
監修

済生会宇都宮病院 耳鼻咽喉科 診療科長 新田清一  
済生会宇都宮病院 耳鼻咽喉科 言語聴覚士 鈴木大介 岡崎 宏

# 聞こえのことを言われたり 困ったり、悩んでいませんか？



- 聞こえが悪くなった？  
と言われた…
- テレビの音が大きいと  
家族に言われる…
- 病院の受付で名前を  
呼ばれても気付かない…



- おじいちゃんの声がお  
つきくて怖い…
- 会話が少なくして  
関係がギクシャクする。
- 家に帰ると外からでも  
テレビの音が聞こえる。



- 家族が耳元で話して  
くれるのが申し訳ない…
- 聞きとる自信がなくて  
人の輪に入りにくい…
- 聞きとれなくて楽しく  
ないから、外出する気にな  
らない…



- 補聴器を通信販売や  
訪問販売で買ったけど  
よく聞こえない！
- 高い補聴器を買ったけど  
全然使えない！
- 補聴器は無いより  
あつた方がマシだけど  
この程度の物でしょ？



- 大切な会議や商談で  
聞き逃すと大変。
- 接客や電話対応で  
聞き返せない。



「難聴だから仕方がない」  
「補聴器なんて役に立たない」  
と、あきらめていませんか？



あなたは  
「聞こえのトレーニング」や  
「補聴器の調整」を  
きちんとしていましたか？

補聴器を  
使う前に

# 補聴器は医療的トレーニング機器。

補聴器は弱った耳の役割を  
補う医療機器です。

「メガネと補聴器」は、  
似ているようで違います。

メガネの場合

メガネは、  
かけると  
すべに見える。



☆  
☆  
☆  
思った通りやー  
よう見える

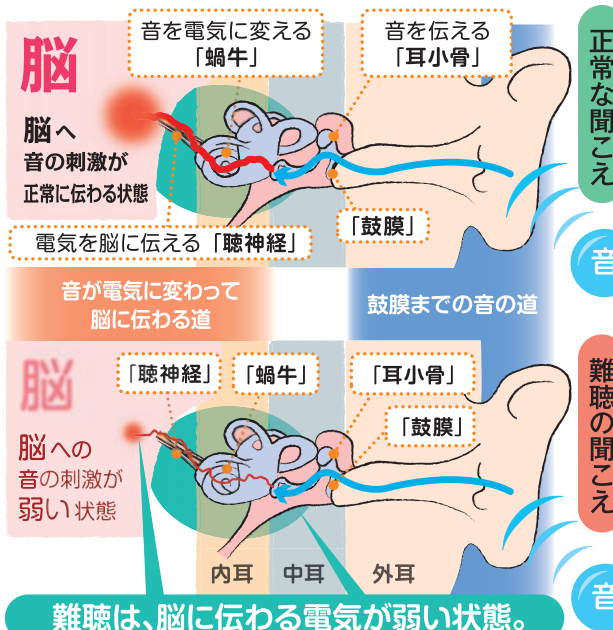
補聴器の場合

補聴器は、つける  
だけでは聞こえる  
ようにならない。



☆  
☆  
☆  
思った通りやー  
ついたら聞こえる  
よーん  
なんかなんか違うの...  
思ったんじやが

聞こえのしくみと、  
補聴器の役割。



難聴は、脳に伝わる電気が弱い状態。

「耳は脳へ音を伝える役割で  
実際に聞いているのは「脳」です。  
「難聴の脳」は長い期間、音が伝わりにくい  
状態に慣れてしまっているのです。



## 聞こえの脳の、トレーニング。

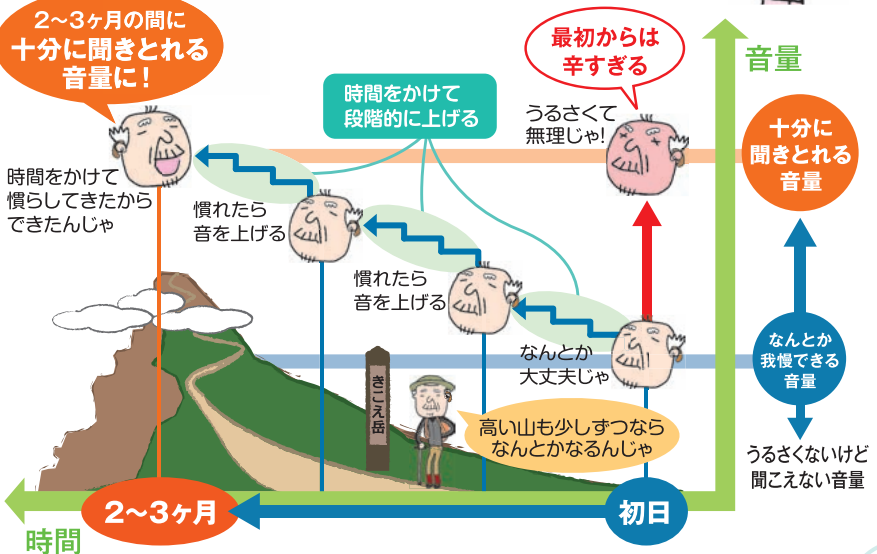
音の聞こえてこない状態に  
慣れてしまった「難聴の脳」に、  
最初から十分な音量を聞かせると  
とても辛いので段階的に音量を  
上げていきます。

難聴の脳から  
脱出します



音を脳に慣らしながら  
音量を上げてくのが  
トレーニングになるんじゃないかな

2~3ヶ月の間に  
十分に聞きとれる  
音量に!



最初からは  
辛すぎる

うるさくて  
無理じゃ!

時間をかけて  
段階的に上げる

慣れたら  
音を上げる

慣れたら  
音を上げる

なんとか  
大丈夫じゃ

高い山も少しずつなら  
なんかなるんじゃない

## トレーニングすると 脳はどう変わる??

脳は変わらないうんじやな...  
すうとくしてないよ

- 補聴器の音がだいぶうるさなくなった
- ことばの聞きとりが改善!

- 補聴器の音がうるさい。
- ことばをうまく聞きとれない。

補聴器を  
使う前に

# 聞こえのトレーニングは、 脳のリハビリテーション。

聞きとれるようになるまでの  
トレーニング内容。

1~3ヶ月

① 補聴器の音に慣れる  
トレーニング。

+

② ことばを聞きとる、  
トレーニング。

あなたの生活の中で、もっと  
やりたいことを目指す。

トレーニングの最初の  
1~2週間はつらいですが  
頑張りましょう。  
真面目にトレーニング  
する人程成果が出ます。



次の調整まで  
がんばるからね



大変ですが  
がんばっていきましょう

脳のリハビリに必要なことは、  
「あなたの聞こえに合わせて、  
正しく調整された補聴器」で  
「しっかりトレーニングを続ける」  
ことです。

きちんとすれば  
今より聞こえを良くすることができます。  
一緒に頑張りましょう!



リハビリを効果的にするために  
正しく調整された補聴器で検査も必要です。

あなたの聞こえに合わせて  
「正しく調整された補聴器」をつけて  
「検査」をして「トレーニング」しないと  
何ヶ月経っても、音に慣れないし  
聞こえるようになりません。

メガネだって、視力に合った  
検査するから補聴器も  
あたりまえよね



きちんと正しく  
トレーニングと検査をしないと  
こうなってしまうよ。

うるさすぎて  
つけていられない。



音は聞こえても  
ことばが聞きとれない。



そのうえは調整とか、  
補聴器をつけた  
検査もしたこと  
なしのう...

りはびりコラム  
「ご家族の方へ」

ご家族は、できるだけ  
「普通の声で、少しゆっくり、ハッキリ」と  
話しかけてくださいね。



声は大きすぎても  
ダメですよ

ありがう、  
聞きとりやすいわ

おばあちゃん  
あそびにきたよ

# ① 「補聴器の音に慣れる」

最初、不快感はありますが毎日しっかり補聴器をつけよう。

補聴器を付ける前の聞こえ方のイメージ



静かな環境

補聴器を付けた後の聞こえ方のイメージ



騒がしい環境

できれば起きている間は朝起きてから夜寝るまでつけましょう。

補聴器を長くつけてないと脳が変わっていかないからこのように...

聞こえに合わせて、きちんと調整された補聴器を長くつけることで「難聴の脳が、補聴器の音に慣れて変わっていきます。」  
※無理をせず、どうしても辛い時ははずして休みましょう。大丈夫そうならまたつけましょう。

長く使っても、音に慣れない時は、補聴器をつけた聴力検査を受けましょう。

何歳になっても脳は変わりますよ

トレーニングは医療者と患者の二人三脚!!

さあ、最初の関門を突破しましょう!

高い山も、少しづつならなんとかなるんじゃないかなー!

「きこえ岳」踏破のコツ! 補聴器を長時間つけて脳を慣らし定期的に調整するべし!!  
◎毎週調整すると進みが早い!

# ② 「ことばを聞きとる練習」

いろいろな場所で、ことばを聞きとる。

家の中の会話やテレビ



喫茶店やレストラン



街や公園にぎわう



集会や講演会



いろいろな場所で「積極的に聞きとる練習」がとても大切です。会話やコミュニケーションが多くなるほど、聞きとるパワーがアップしていきます。

家の中だけでなく、外で使ってみても意外に聞こえるもんじゃな。

気分も明るくなってきたじゃ



ヤッホー!

聞く意欲が強い人ほど上達が早いですよ

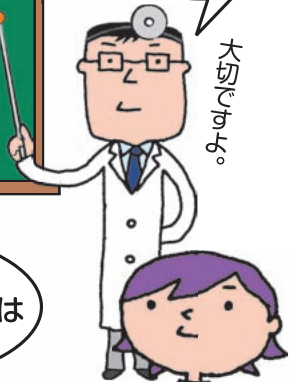
ええ、ほんとに良い天気

良い天気だね



変わっていく聴力に合わせた補聴器の調整のためにも、定期的な「あなたの耳の検査」と「補聴器のメンテナンス」が必要です。

快適な補聴器ライフを過ごすためにも、定期的に聴力検査を受けましょう。

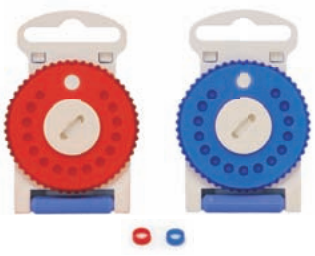


大切ですよ。



自分で出来る補聴器のメンテナンスはあるんじゃないか。

乾燥させたり耳垢とかを歯ブラシで掃除して下さいね。



耳あか防止のフィルターなど



湿気を抑えるドライケース



簡単な掃除なら私たちでもできそうですな。

フィルター交換などの専門的な作業が難しい時はご相談ください。



聴力検査と補聴器のメンテナンス



旅行や温泉



コンサートや音楽会

前より聞き逃しが減って来ました



講演会や会議



耳の調子はいい

電話もかけてみたら意外と聞きとれるもんじゃな



電話もしてみよう。

効果を測定して力を引き出せてない！再調整です



良い感じですが

はずすと聞こえないからもう補聴器なしの生活は考えられんのじゃ。

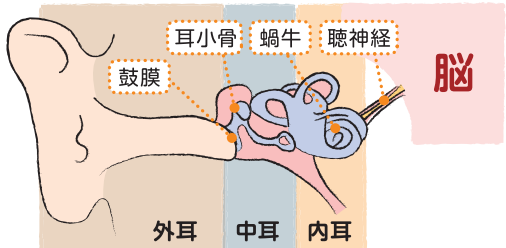
慣れてきても、もう一度補聴器があなたの耳の力を充分に引き出せてるか検査で確認しましょう。



補聴器は耳鼻咽喉科で

補聴器は耳鼻咽喉科で作りました。

最初に耳の状態を診察します。



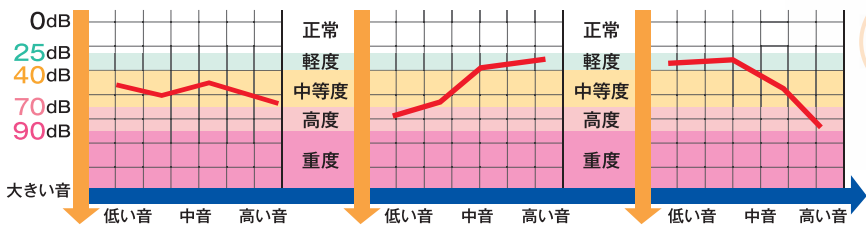
いきなり補聴器を作ったりはしません



**気導聴力** あなたの「聞こえ」の力  
**骨導聴力** あなたの「聞こえ」の「神経」の力

まず、難聴の原因を調べます。原因によっては、治療で難聴が治る場合もあるからです。

聴力検査の結果でわかる、難聴の程度と型。



私は**全体的に**聞こえにくい聴力だ  
 図になると分かりやすい

あたしは**低い音**が聞こえにくい聴力ね  
 メガネの視力みたいよね

わしは**高い音**が聞こえにくい聴力じゃ  
 わしはうしろ型なんじゃな

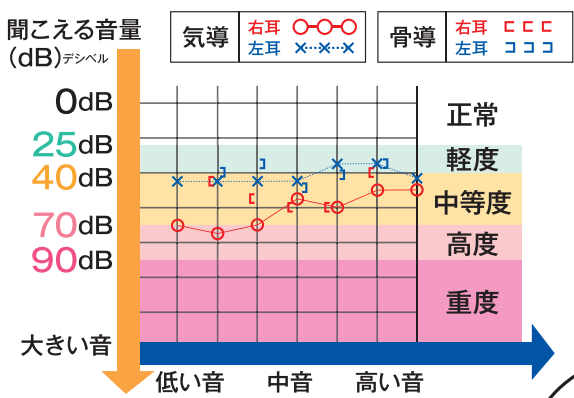
「聴力検査の結果」は人それぞれ違います。聞こえの「程度」と「型」は補聴器選びの参考になります。また、調整の難しさの目安にもなります。



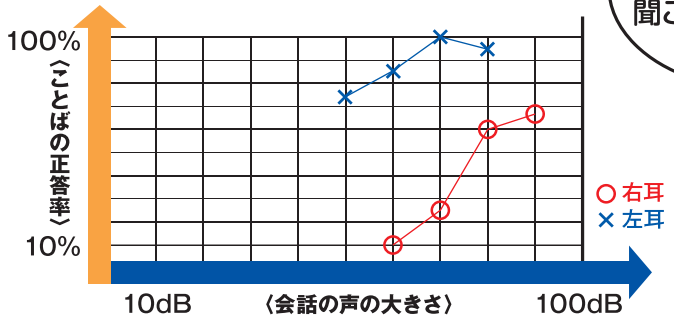
ご自身の視力とか大体わかりますよね  
 それと似ています

音とことばの聴力検査をします。

聴力検査の結果



語音検査 (ことばの検査)



これらの検査で補聴器が引き出す、聞こえの力の限界がわかります。

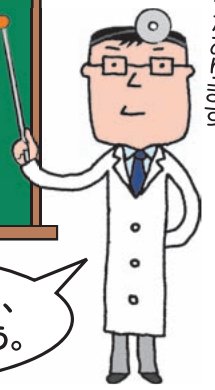


とても重要な検査ですよ

補聴器を使用しても、うまく聞きとれない場合。

補聴器でも限界があります

重度の難聴の場合など補聴器を使用してもうまく聞きとれない場合「人工内耳」という方法もあります。



人工内耳についても、医師と相談しましょう。

あなたの生活・目的に合った補聴器選び。

補聴器選びの流れ

聞こえの「型」と「程度」に合う補聴器の中で、「耳掛け型」から試聴して選んでいきましょう。

ポイント！  
なるほど！  
耳掛け型  
かたじけなく

ほとんどの方に  
対応できる  
**耳掛け型**  
軽度～重度難聴

手先が不自由な方に  
取り扱いが簡単な  
**ポケット型**  
中等度～重度難聴

見た目が気になる方に  
あまり目立たない  
**耳あな型**  
軽度～中等度難聴

貸し出し期間に試聴して調整しながら、あなたの「実生活に合った補聴器」を購入しましょう。

ポイント！  
なるほど！

「片耳」と「両耳」にするかも実生活で試してから決めましょう。

多機能な補聴器も、一般的な補聴器も同じようにフィッティングが必要です

補聴器の種類(器種)によっては、下のような機能がありますが、人それぞれ生活環境が違うので試聴期間中に必要かどうか検討しましょう。

雑音抑制

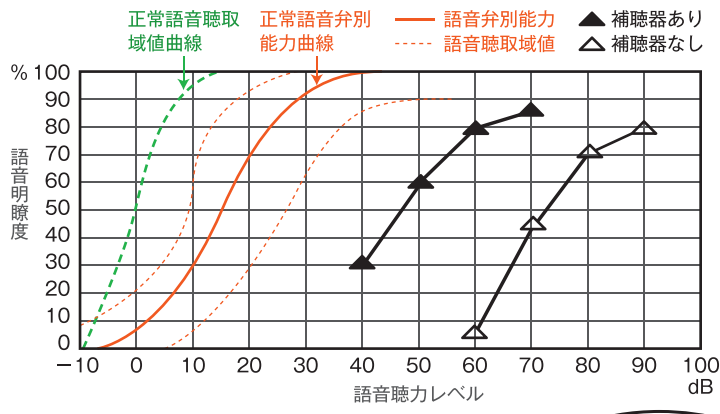
ハウリング抑制

指向性

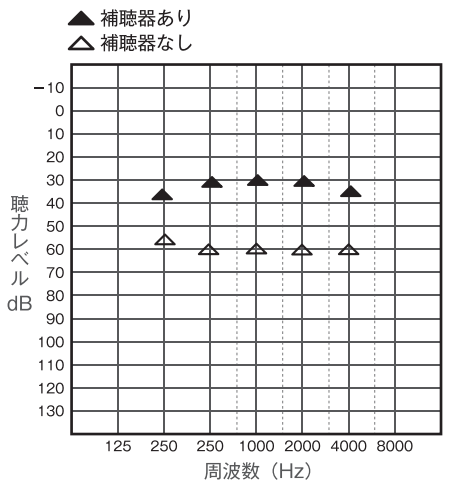
すべての機能は必要なのか？

補聴器をつけての聴力検査。  
補聴器の効果を確認します。

補聴器をつけたことばの検査



2つの図は補聴器をつけて聴力検査をした実際のもです。  
補聴器もメガネの矯正視力の検査みたいに補聴器をつけて、効果が出ているかを検査します。  
効果が出ていない場合は再調整をします。



補聴器を使った、聴力検査

わいは効果が  
出てるんやろか…

なるほど  
効果が目に見える

人間の繊細な耳に  
器械を調整して合せるのは、  
大変なんじゃな!

私たちは、補聴器を使った聴力  
検査をして効果を確認しています。

調整の節目に  
**「補聴器を使った聴力検査」**  
効果が出ているか調べましょう。

先生に相談して  
正解じゃのう

検査は定期的  
受けてくださいな