

難聴の予防

加齢に伴う難聴は、老化現象の一種で、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。



耳に優しい生活を心がける

- ・大音量でテレビや音楽を聴かない
- ・騒音など、大きな音がでている場所では耳栓を使用
- ・静かな環境で耳を休ませる



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
- ・バランスのよい食事
- ・適度な運動と十分な睡眠
- ・禁煙で血流を改善



早期発見、早期治療のために 定期的に耳鼻咽喉科受診を

- ・耳鼻咽喉科で聞こえの検査
- ・早期に補聴器で聞こえをサポート



とし

齢のせいだけでなく、加齢以外の原因もあります。

※「一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会」ホームページ参照
<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>

さぬき市地域包括支援センター