



# 聞こえのチェックリスト

当てはまるかどうか確認してみましょう！

チェック内容	該当する場合、 ○を付けましょう
会話をしているとき、 <b>聞き返す</b> ことがよくありますか。	
相手の言った内容を聞き取れなかったとき、 <b>推測で言葉を判断する</b> ことがありますか。	
<b>電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音</b> が聞こえにくいと感じることがありますか。	
家族（知人）に、「テレビやラジオの <b>音量が大きい</b> 」とよく言われますか。	
大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、 <b>聞きたい人の声が聞きづらい</b> と感じますか。	

1つでも○が付いた方、ご自身の「聞こえ」が気になる方は、耳鼻科医師への相談をおすすめします。



「聞こえづらさ」が進むと、生活をする上で以下の支障が起きる可能性があります。

- 必要な音が聞こえず、危機を察知する能力が低下する
- 家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなる
- 社会的に孤立し、うつ状態に陥る

このような状態が続くと、認知機能に影響をもたらす可能性もあっていわれています。気になったら早めに耳鼻科医師に相談するようにしましょう！