

十三健康かわら版

令和5年9月 / 第77号

耳が聞こえにくくなったら、耳鼻咽喉科の専門医に相談を

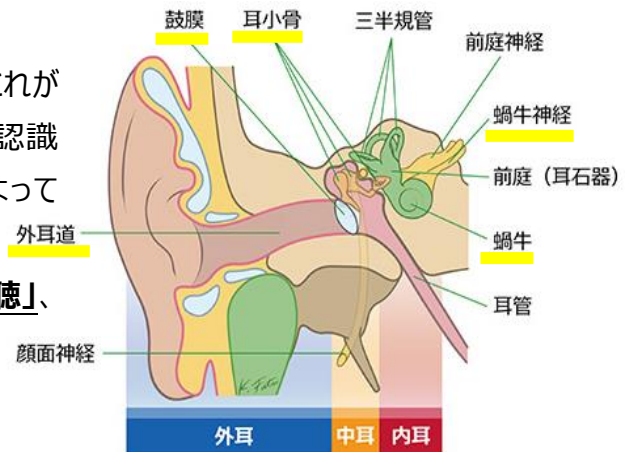
大阪市立十三市民病院 耳鼻咽喉科 愛場 庸雅

●聞こえの仕組みと難聴の性質

耳が聞こえにくい症状は「難聴」と言われ、様々な原因があり、耳の構造が下図になります。

空気中を伝わる音の波動が、外耳道から入り、鼓膜を振動させ、耳小骨で増幅されて、内耳（蝸牛）のリンパ液を振動させます。これが電気信号に変換されて、蝸牛神経を通して大脳に伝わり音として認識されます。この経路のどこが悪くなっても難聴となり、その場所によって難聴の性質は異なります。

外耳や中耳に問題がある場合は、音がうまく伝わらない「**伝音難聴**」、内耳から脳に問題がある場合は、音が聞き取れない「**感音難聴**」、両方が合併する（混合性難聴）場合もあります。



図：耳の構造 日本耳鼻咽喉科学会のホームページから引用

●難聴の性質別の治療

「**伝音難聴**」をきたす場合で多いのは、耳垢が詰まった、鼓膜が破れた、中耳炎を起こした、などです。これらの疾患は、処置、薬、手術、などで改善できることが多いです。

「**感音難聴**」をきたす場合で多いのは、加齢性の難聴や先天性の難聴です。加齢性難聴のように徐々に進行する難聴には、薬は有効でなく、日常生活に不便を感じる場合には補聴器などによる対応が必要となります。一方、急に起こる感音難聴としては、突発性難聴、メニエール病、音響外傷（強大音を聞いたために起る）などがあり、これらは早急に薬による治療が必要で、うまくゆけば改善も期待できます。

●認知症の影響

最近、難聴は認知症の悪化の危険因子であるということが明らかになってきました。聞こえにくいと、さまざまな情報が入りにくくなるとともに、他人との会話によるコミュニケーションがおっくうになりがちだからです。

●聞こえにくいと感じたら、耳鼻咽喉科の専門医に相談を!!

難聴への対処には、その原因と程度の正確な診断が必要になります。高度の難聴ですと身体障害者福祉法の対象になり、補聴器の購入に補助が受けられる場合もあります。

まずは耳鼻咽喉科の専門医に気軽にご相談ください。

補聴器外来のご紹介

言語聴覚士 内山 良則



年齢を重ねるにつれ、聴力は徐々に低下しはじめます。65～74 歳では 3 人に 1 人、75 歳以上では約半数が難聴に悩んでいるといわれています。日常生活で「テレビのボリュームが大きくなった」、「高い音が聞き取りにくい」、「人混みの中での会話が難しい」などの困りごとが増えていけば、難聴が進んでいるのかもしれません。

「聞こえの低下」が気になる方は、当院の耳鼻咽喉科をまず受診いただき、聴力検査等の聞こえの状態を確認したうえで、補聴器外来（第 2・4 火曜日の午後）をご紹介します。

補聴器とは

声や音の聞き取りを援助する医療機器で、聴力レベルに応じた調整をすることで、よりよい聞こえを得るツール（道具）です。補聴器を着けると聞こえ方や装着に違和感を感じてやめてしまう方もおられますが、繰り返しの調整と慣れることも大切です。



診察と補聴器外来の流れ

- 1 耳鼻咽喉科 外来**
 - ・耳鼻咽喉科医の診察、言語聴覚士の聴力検査などで聞こえの状態を確認。
 - ・補聴器の使用が必要と診断されたら、補聴器外来の予約をします。
- 2 補聴器外来
【第 2・4 火曜日】**
 - ・認定補聴器技能者が、補聴器の選択・調整・装用指導をします。
 - ・補聴器は、一定期間（1 ヶ月程度）貸出して日常生活でご試用いただきます。受診後すぐの購入は薦めません。
- 3 調整と試用期間
慣れることも大切**
 - ・補聴器はすぐに使用できるものではありません。調整を繰り返すことと、ご自身も補聴器を装着した聞こえ方に慣れていく必要があるからです。「合わない」とすぐに諦めてしまわずに、日常生活で試用しながら、補聴器の装用感や聞こえ方の確認と調整を繰り返す作業が重要です。
 - ・調整にかかる期間は、平均 3 カ月ほどです。
- 4 補聴器の購入と
アフターフォロー**
 - ・補聴器の購入は、補聴器の効果にご納得いただいた場合にご購入をおすすめしております。また購入後の補聴器で再調整等が必要な際には対応させていただきます。
 - ・聴力に変化があった場合には、耳鼻咽喉科外来で診察いたします。



第2回 市民公開講座のお知らせ

「聞こえにくくなった」「むせやすくなった」時、どうしたらいい？

この頃、聞こえにくいな、食べたらちょっとむせるな、と感じませんか？

耳鼻咽喉科の病気との関係や補聴器を合わせる方法、むせにくくなる生活上の工夫などを
耳鼻咽喉科医、言語聴覚士、摂食・嚥下障害看護認定看護師の3名が、分かりやすく
講演します。

ご本人だけでなく、ご家族や利用している施設職員の方も、ぜひ一緒にご参加ください。

日 時：令和5年 **11** 月 **11** 日（土）AM 10:30～

場 所：大阪市立十三市民病院 9F すかいルーム

その他：申込不要、無料、マスク着用

問い合わせ先：地域医療連携室 06-6150-8000(代)



病院には色んな部門があります。そこで何をしているのか、患者さんのお役に立ちたいと働く
スタッフの思いとともにお伝えします。十三市民病院を身近に感じていただければ幸いです。

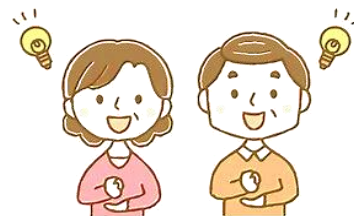
今回は、外来の「糖尿病外来」について、糖尿病看護認定看護師に聞きました。

外来では、糖尿病の患者さんにどんな看護をするのですか？

糖尿病の治療は、生活習慣を変えたり、継続することの難しさを感じる患者さんも多くおられます。

外来では、教育入院で学んだことで、退院後の生活に「取り入れたこと」「やってみたけど無理なこと」
などをお聞きます。そして、「分かっているけどできない」と思うことについて、工夫をいくつか提案し
患者さんを選んでもらいます。糖尿病療養指導士や管理栄養士、理学療法士にも相談し、暮らしの中で
続けられる方法を一緒に考えていきますので、ご安心ください。

自己管理ができない方は、訪問看護師や施設の看護師、ケアマネージャーさんと
連携して支援をしています。



糖尿病の患者さんとの関わりで心がけていることは何ですか？

患者さんやご家族が、糖尿病についてどう思っているのか、どのように病気と付き合いたいと思ってい
るのかを知ることが大切です。「食事を楽しみたい」「血糖値を安定させることを優先したい」
など、思いは人それぞれです。患者さんが病気と長く付き合っていけるように、患者さんの大切にしたい
ことと、糖尿病合併症の進行予防のバランスが取れるような提案をしていきたいと思っています。「無理
だ」と諦めてしまう前に、糖尿病外来のスタッフにどうぞご相談ください。

- 次号は管理栄養士の栄養指導についてお伝えします -



〈材料〉4人分

厚揚げ：300g、
卵：2個
ピーマン：3個
玉ねぎ：小1個
生しいたけ：4個
にんじん：中サイズ1/2本
枝豆：20g(約30粒)
サラダ油：大さじ1

合わせ調味料

料理酒：大さじ1
みりん：大さじ1
濃口醤油：大さじ1
鶏ガラスープの素：小さじ2
ゆず胡椒：小さじ1



〈作り方〉

- ① 厚揚げは、熱湯にくぐらせて油抜きをし、一口大に切る
ピーマンとにんじんは細切り、玉ねぎと生しいたけは薄切りにする
枝豆は、茹でる
卵は、溶き卵にする
- ② ボウルに調味料を入れて混ぜ、合わせ調味料をつくる
- ③ フライパンにサラダ油を分量の半分程度入れて熱し、溶き卵を流し入れ、大きくかき混ぜて炒り卵にし、皿に取り出す
- ④ ③のフライパンに残りのサラダ油を入れて熱し、にんじん、玉ねぎ、生しいたけ、ピーマン、厚揚げの順に加え、火が通るまで炒める
- ⑤ 炒り卵、枝豆、合わせ調味料を加えて炒める
- ⑥ 調味料が全体に絡まったら、皿に盛り付ける



〈栄養価：1人分〉エネルギー230kcal たんぱく質13.8g 脂質15.0g 炭水化物12.7g 塩分1.9g

〈一口メモ〉 厚揚げは副菜になりがちですが、野菜や卵と一緒に炒めることで主菜として食べることもできます。また、炒めることで野菜のかさも減るので食べやすくなります！

いきいき健康セミナー

無料・申し込み不要です 気軽にご参加ください

〈日時〉： 令和5年 9月19日(火) 午後2時～午後3時

テーマ：これで安心！セカンドライフ～包括支援センターの活用法～

講師：社会福祉士 堀岡 有美

〈日時〉： 令和5年 10月17日(火) 午後2時～午後3時

テーマ：疲れ目かな？～眼科受診のタイミングと検査～

講師：視能訓練士



糖尿病フェスタ

11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病の知識を深めるきっかけにと毎年糖尿病フェスタを開催しており、今年も**11月10日(金) 14:00～**開催することとなりました。詳しい内容が決まりましたら、院内掲示やホームページ等でご案内いたします。

〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27

大阪市立十三市民病院 広報委員会 電話 06-6150-8000

FAX 06-6150-8686

<https://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>

