

ほうかつ健康だより 清寿苑 3月

3月3日は耳の日です！

耳の健康、気にかけていますか？



令和4年3月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

誰にでも起こりうる 加齢性難聴とは？

加齢によっておこる難聴で、年齢以外に特別な原因がないものです。

一般的に50歳頃から始まり、その発症頻度は

60歳代後半では3人に1人、75歳以上になると7割以上です。

特に高い音が聞こえにくくなります。

根本的な治療法はありませんが、年のせいだからと

放っておかずに、自分に合った補聴器を選ぶなど、

医師に相談し早期に対応することが重要です。

加齢性難聴に早期から対応することは、

認知症の予防にもつながると言われています。



こんな症状は…

耳のSOSのサインかも？！

- 耳が塞がった感じがする
- 音が響いて聞こえる
- めまいがする
- 耳鳴りがする
- 耳が痛い
- いつもと違う耳あかがとれる



聴力低下のサインかも？！

- テレビの音量を上げるようになった
- 話し声が大きいと言われる
- 相手の言ったことを憶測で判断する
- 複数人の会話はうまく聞き取れない
- よく聞き返すことがある

上記のような症状が続く場合は、

「耳の不調」「聞こえにくい」を放置せずに耳鼻咽喉科を受診しましょう。



耳掃除を正しく行いましょう

耳掃除を行う際は、
以下の点に注意しましょう。

○耳掃除の目安は、2～3週間に1回程度にしましょう。

耳あかには皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐ役割もあるので、
こまめに掃除しすぎないことも大切です。

○耳かきや綿棒を使いましょう。

耳掃除用でないもの(マッチ棒や爪楊枝など)を使うと
外耳道を傷つけてしまいます。

使用後の耳かきはアルコールを含むウェットティッシュで拭くなどして
清潔に保管しましょう。ペン立てにさして置くなどすると雑菌が繁殖して
不衛生になります。



「耳の健康」を考えた食生活のヒント

耳の健康を保つには、ビタミンやミネラルが多く含まれる
黒ゴマ、ほうれん草、海藻類などを摂り、
ストレスや疲労をため込まないようにしましょう。
また、耳の複雑な骨の構造を維持するためには、
鶏肉、えんどう豆、しらす干しなどの食材から
十分なカルシウムの補給も必要です。



【出典】全国健康保険協会 HP「季節の健康情報／3月 耳の健康」
NHK 健康 ch「50歳を過ぎたら要注意！加齢性難聴 耳が遠くなる原因とは」

*****葉山警察署からのお知らせ*****

オレオレ詐欺が急増中！！

電話でお金の話はサギ！

息子や孫、甥などを騙って「会社の書類を間違えて送った。」と言って、
損失補填名目で現金やキャッシュカードの交付を要求する『オレオレ詐欺』
が葉山でも発生しています。

- 詐欺被害防止のため、
- ① 常時、留守番電話に設定する。
 - ② 迷惑電話防止機能付き電話機への変更。

で、犯人からの電話をブロック☎

家族で、詐欺被害防止について話し合ってみましょう！

葉山警察署 046-876-0110