失敗しない補聴器選び

JINO

耳のそうだん室

もくじ

-補聴器使用者の満足度が低い日本

-補聴器の専門家、認定補聴器技能者とは

-「聞こえにくい」をほっとかない

-補聴器選びで大切な3つのポイント

① 聴力について知る

② しっかり説明を受ける

③ 効果の評価と聞こえのリハビリをする

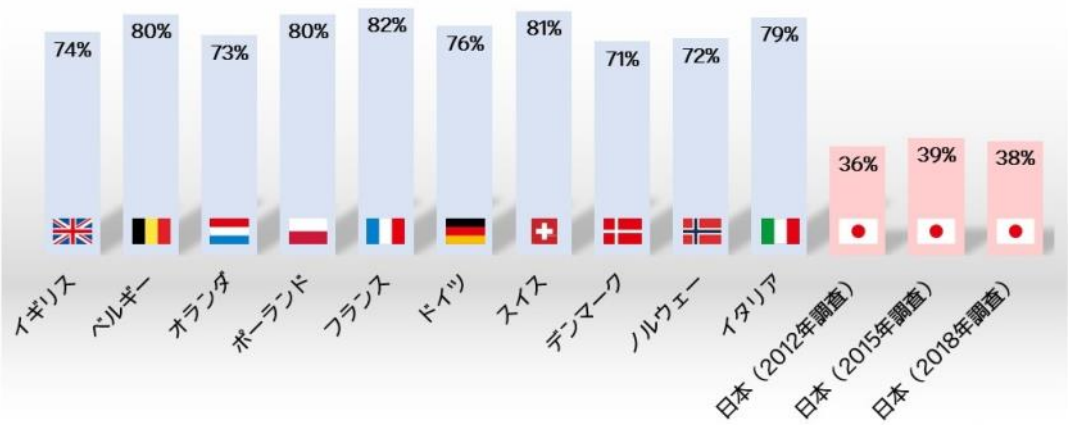
-まとめ

-聞こえのリハビリの4つのステップ

補聴器使用者の満足度が低い日本

この冊子を手に取られているみなさまは、耳の聞こえについて少し興味がある、もしくはご自身が少し聞こえにくくなってきているんじゃないかと自覚し始めた方ではないでしょうか。
一般的に高齢になるにしたがって耳が聞こえにくくなるとイメージされているのですが、耳の聞こえが悪くなる原因は決して“老化”という言葉だけでかたづけられないとされています。最近では生活習慣であったり、どのくらい耳を酷使、つまり『大きな音を聞き続けてきたのか』の方が難聴になる原因であるといわれています。
現在の医療では、耳が聞こえにくくなった状態（以降、難聴とします）を投薬等で完治させることはできないため、補聴器を使用することが対応方法のひとつとなっています。
毎年、50～60万台の補聴器が補聴器メーカーから出荷されて販売されていますが、補聴器を使用されている方の中で約**6割**の方が何かしらの不満を持っているとの調査結果があります。
せっかく高額の補聴器を買っても満足できないのなら、買うことをためらうのは当たり前です。なぜ、不満を持ってしまうのか。どうすれば失敗しないで補聴器を選ぶことができるのかをご紹介します。

日本国内における補聴器装用者の満足度



出典 ：日本補聴器工業会調べ JapanTrak2018の調査結果

補聴器の専門家、認定補聴器技能者とは

みなさまは「認定補聴器技能者」という資格をご存じでしょうか？
この資格は、公益財団法人テクノエイド協会が実施する第Ⅰ期から第Ⅳ期までの養成課程を経て、認定補聴器技能者試験に合格した者が取得することができる資格です。
養成課程は、補聴器を使用される人の目的、使用環境、希望価格等についてのご相談に応じ、補聴器の適合調整、補聴効果の確認及び使用指導を適切に行うことのできる、専門的な知識及び技能を習得するために受講します。
日本には補聴器を取扱い販売しているお店が、約7,000店舗あるといわれています。一方、補聴器の専門家である認定補聴器技能者の数は何人か？
2020年7月の時点で、全国に4,189名（テクノエイド協会のホームページより）在籍しています。つまり、補聴器を取り扱っている店舗数より、補聴器の専門家である認定補聴器技能者の数は少ないということです。

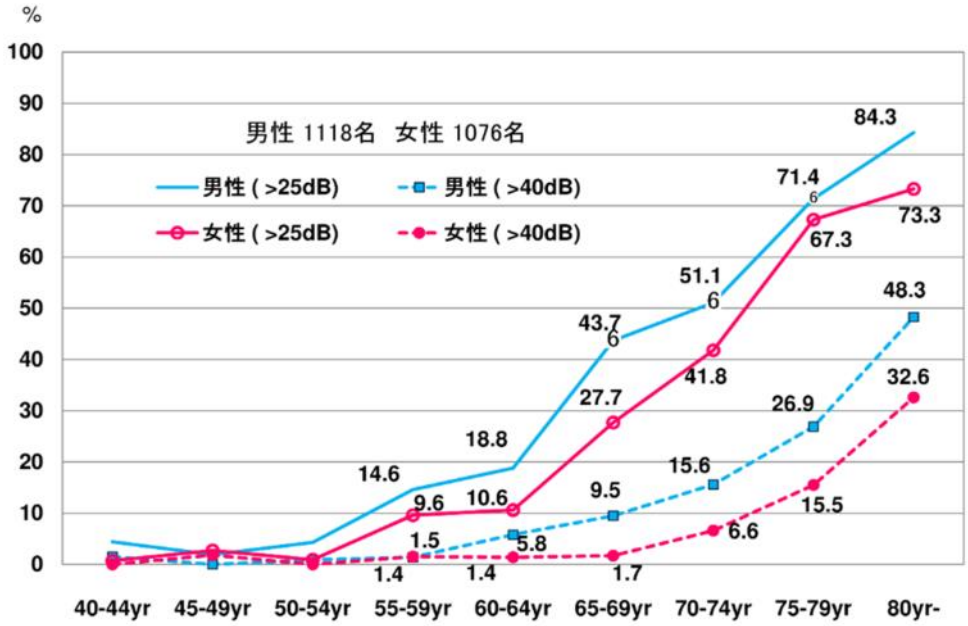
前頁で、補聴器使用者における満足度を示しましたが、補聴器の先進国である欧州各国と比べ大きな差があります。このグラフには示しておりませんが、米国も満足度が6割を超えているというレポートもあり、経済的な先進国の中で日本だけ不満を抱えている人が多いという結果になっています。欧米と日本の違いとしては、欧米では補聴器販売を聴覚の専門家であるオージオロジストが行っていることです。オージオロジストになるための大学もあり、資格を取るまでに大変多くのことを学びます。

日本国内の補聴器使用者における満足度が低い理由のひとつに、専門知識を有している認定補聴器技能者ではない方が補聴器を販売することができる仕組みがあるといわれています。

補聴器の販売、フィッティングには専門知識は必須です。お近くの認定補聴器技能者に補聴器のご相談をしてください。

「聞こえにくい」をほっとかない

耳の聞こえは、“老化”だけが原因とは言い切れないとはいえ、高齢になるにつれて徐々に聴力レベルの低下が進んでいるデータがあります。



出典：国立長寿医療研究センター 廊下に関する長期銃弾疫学研究第6次調査から

このグラフを見てもお分かりのように、年齢を重ねるについて徐々に聞こえにくい人が増えていきます。つまり、少しずつ聞こえにくい状態になっていくということになります。
音は目で見ることはできません。たとえ、小さな音が聞こえにくくなっていったとしても、本人は気づきません。家族や知人といった周りの人が指摘しなければ気づかないことも多くありますが、周りの人も聞こえにくくなっているという事実に気づかなかったり、指摘するのが気まずかったりもしますので、なかなか本人に指摘できません。

自分でも気づけず、周りの人からの指摘もそれほど期待できない状況で、どうすれば「聞こえにくい」をほおっておかずにいられるのか？
そのヒントは、自分の聴力を把握しておくというところにあります。

突然ですが、みなさんはご自分の現在の視力を言うことはできますか？

「私の視力は1.0です」、「私は裸眼で0.05です」、「最近、測ってないからちゃんと分からないけど、２、３年前だったら0.8だったかな」などとある程度、言える人が多いんじゃないでしょうか。
しかも、どの程度見えにくくなったらメガネをかけないといけないなぁ、とイメージできる人も多いでしょう。

では、聴力はどうでしょう？
多くの人がご自身の聴力レベルをご存じないのではないでしょうか。知らない人はダメだ、と言っているわけではありません。知らないのは世の中の仕組みの問題で、聴力レベルを知る機会が圧倒的に少ないということです。知る機会が少ないから聴力に興味を持たない原因だと思います。
聴力に興味を持つことができないため、自分自身の聴力を知ろうとしない、そして定期的に聴力検査を受ける習慣がない。ゆえに、徐々に「聞こえにくい」状態になっていっても気づくのが遅くなってしまう、ということが発生してしまっています。

この状況を回避するために、定期的に耳の専門家である耳鼻咽喉科で聴力検査を受けることです！
健康管理として、体重、血圧などを測りますよね。病院の待合や薬局の受付などにも血圧計があったりして、待っている時間に測ってみる人もいらっしゃいます。残念ながら、聴力は簡易的に測定することが難しいため専門の医療機関でなければ測定はできませんが、定期的に測定しておいた方が「聞こえにくい」に早めに気づけます。

補聴器選びで大切な3つのポイント

補聴器を使用している方の満足度が低いというお話を最初にしました。
補聴器の専門家である認定補聴器技能者が全ての店舗で対応しているわけではないという話もしました。それだけではなく、他にも満足度が上がらない要因があります。
それは、「あまりよく分からないうちに補聴器を買った」ことが不満足を生み出しているはずです。
現に、補聴器の仕事に携わっている人が補聴器を使用することになっても、不満に感じてしまう様子をあまり見ることがありません。もちろんすべての人が不満に思わないわけではありませんが、でも、その割合は多くても1～2割程度です。
では、なぜ、補聴器の仕事に携わった人は不満を抱きにくいのか？
それは、以下の３つのポイントをしっかり押さえているからです。

①　聴力について知る

自分自身の聴力だけでなく、どのくらい聞こえればいいのかについても知っておきましょう。

②　しっかり説明を受ける

補聴器の機能だけでなく、補聴器の効果や限界についても事前に把握しておきましょう。

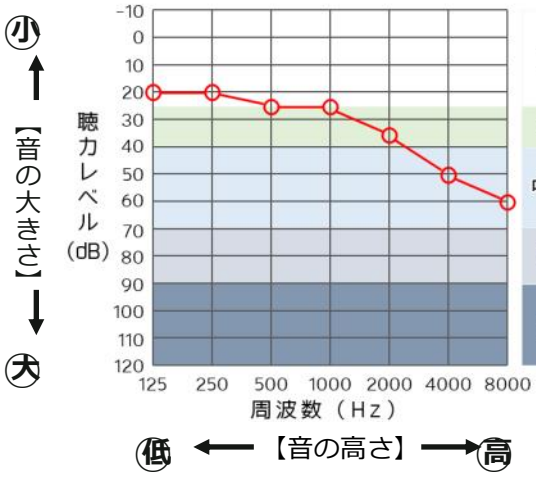
③　効果の評価と聞こえのリハビリをする

補聴器は手に入れるまでがゴールではなく、補聴器を使ってしっかり使いこなせるまでがゴールです。
しっかり使いこなせるようになるには、適切な効果測定と聞えのリハビリがとっても重要です。

① 聴力について知る

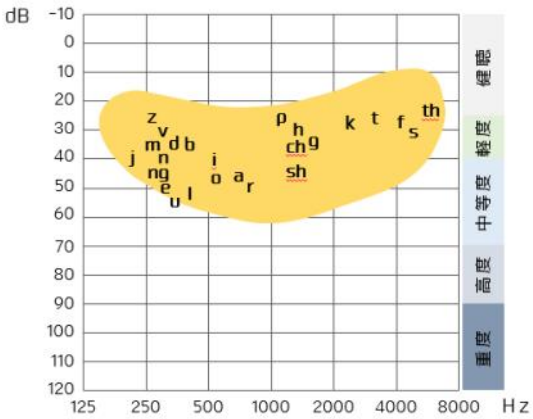
耳鼻咽喉科クリニックでする聴力検査の多くは、オージオメーターを用いて最小可聴閾値（さいしょうかちょういきち）を測定します。つまり、どの音がどのくらいまで小さな音でも聞こえるのかを測定するということです。その結果は、下の図のオージオグラムに記録します。
このオージオグラムの見方を覚えれば自分の聴力が把握できます。

聴力レベル（オージオグラム）



	範囲	聞こえの状況
正常	25dB未満	小さなささやき声も聞こえる
軽度	25～40dB未満	小さな声を騒音下で聞きづらい
中等度	40～70dB未満	普通の大きさの声の会話が聞きづらい
高度	70～90dB未満	大きな声か補聴器を用いないと会話が聞こえない
重度	90dB以上	耳元で話されても聞き取れない自分の声が聞こえない

オージオグラムは、縦軸を【音の大小】、横軸を【音の高低（周波数）】で表されてます。縦軸の数字が大きくなればなるほど、聞こえにくいということになります。上の図では、例として右耳の聴力レベルを記していて、高い周波数の音の方が聴力レベルが大きくなっています。これは高い周波数の音が聞こえにくくなっているということです。一方、低い周波数は正常レベルの範囲内になります。
この例のような聴力レベルの人は、普段の生活では特に不自由を感じていないと思います。ただ、少し離れたところからの話しかけや、小声で話しかけられた時や、雑音が多い場所での会話の時に聞き漏らす、もしくは聞き間違えることが増えてきます。



つまり、『言っていることは聞こえるけど、何を言っているのかを聞き間違える』という症状です。
その要因は、言葉の成分は広い周波数帯に分布されていて、それぞれの周波数をバランスよく聞かなければ聞き間違いが、発生してしまうことにあります。（左ページ最下部の図を参照）
日本語は、子音と母音の組み合わせで発音しています。例えば、「か」は「K」と「A」に分解され、それがK→Aの順番で耳に届く（本当は脳に届くが正解です）と「KA（か）」と聞こえる仕組みになっています。
「K」は高い周波数の音、「A」は低い周波数の音。低い周波数が聞こえて、高い周波数が聞こえていない聴力の場合、「K」を聞き漏らして「A」だけが聞こえてくることになります。「赤い（あかい）」と言われても聞こえてくるのは「ああい」になってしまい、意味が分からない状態になってしまういうことです。

自分自身の聴力を知ることに加えて、どのくらいまで聞こえるようになると問題ないのかの目標値も知っておくことが大切なポイントになります。
目標値は、ひとそれぞれの聴力によって異なる場合があります。ご自分にとっての目標値は認定補聴器技能者に詳しく教えてもらいましょう。

② しっかり説明を受ける

私はこれまで、のべ3000名を超える方の相談を受けてきました。そのほとんどの人が、「補聴器のこと、あまり分からないから、補聴器販売店の人にお任せします」というお考えを持っていらっしゃいます。補聴器販売店の担当者も「信頼してもらって嬉しい！」と喜んで、一生懸命に対応します。一生懸命に対応するのはとてもいいことなのですが、補聴器をしっかり自分のものにして使いこなすためには、それだけでは不完全です。

まず高額な補聴器にもできることとできないことがあります。残念ながら、補聴器をかけても昔のように聞こえるようになるわけではありません。耳が治るわけでもなく、いまある耳の聞こえを補聴器によって最大限に活かすための器械です。器械の限界を知ること、つまりどこまでができ

て、どこは妥協する必要があることを事前に把握しておくことは重要です。

デジタル技術が年々進化して、補聴器も過去には考えられなかったことができるようになってきました。さまざまな機能が搭載され、便利になっています。今では当たり前の機能となりましたが、周囲の音の変化を補聴器自体が独自に分析し、どのような状況なのかを判断し、それに合わせて補聴器で増幅する音の量も変化させる自動環境認識機能というものがあります。この便利な機能もしっかり理解しておかなければ混乱のもとになったりします。
例えば、身の回りで雑音が発生した場合、その雑音を抑えるために自動環境認識機能によって補聴器から出てくる音が一時的に小さくなります。そして、雑音がなくなたら、補聴器から出てくる音が大きくなります。このときに起きていることは、周りの音を抑えると同時に言葉も抑えられてしまうことです。
はじめから、この動作が起きることを知っていれば問題ありませんが、もし知らないと補聴器が一瞬止まった！もしくは動作が不安定になった！？と勘違いしてしまいます。動作が不安定な補聴器なんて、使っていて安心できないですよね。でも、本当はちゃんと動作していて雑音を抑えてくれているだけなんです。

これは代表的な例ですが、同様のことは多くあります。
少なくとも、ご自身が使う補聴器にどのような機能が搭載されていて、どのような効果があるのか、もしくはあらかじめ把握しておかなければならないのはどのようなことなのかをしっかり認定補聴器技能者にお尋ねください。
その時、その人の説明が分かりにくかったら、遠慮なく何度も何度も確認してください。認定補聴器技能者の中には、やたら専門用語を使って説明する人もいます。専門用語を使っていると、なんだか専門家のようにふるまえるのですが、実はその専門用語の本当の意味を理解していないこともあります。
本当の専門家は、誰にでもわかりやすい言葉で説明し、理解させてくれます。認定補聴器技能者に尋ねることは、その人が本当に詳しい人なのかの見極める手段でもあります。ぜひ、分からないことはそのままにしないで聞いてみてください。

③ 効果の評価と聞こえのリハビリをする

補聴器は、人と会話をするため、テレビを観るため、音楽を楽しむために使う器械です。つまり、**補聴器を使うこと自体が目的ではなく、別の目的を達成するための「手段」**にすぎません。そのため、いかに上手に使うのかがポイントです。しかし、補聴器は買い求めてすぐにうまく使いこなすことができない場合が多くあります。
それは、音を受け取る『脳』の働きが関係しているとされています。

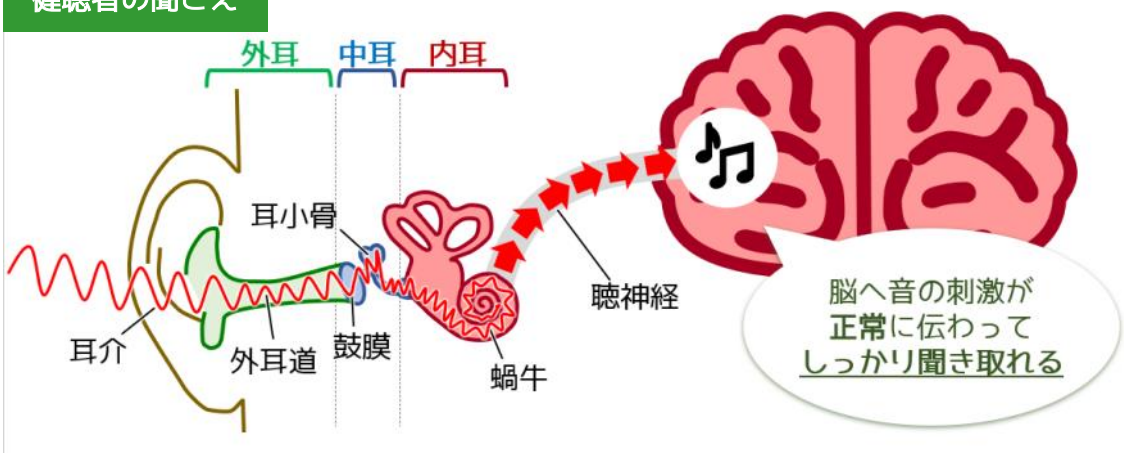
先にもお伝えしましたが、耳の聞こえは徐々に、長い時間をかけて聞こえにくくなっていくものです。つまり、長い時間、音の刺激が少ない状態のまま生活しているということがあります。

生活をしていると、なにかしらの音が存在します。
水道から水が出ていれば水の流れる音。人が歩けば人の足音。エアコンがついていればエアコンから出てくる空気の流れる音。
そのもの自体の音は大きくありません。ただし、確実に存在します。
耳の聞こえが悪くない人にとっては、普段からあたり前に音が存在するので、耳から入り脳に伝わっても、気にならないように頭の中で**“端に寄せられて”**処理されます。

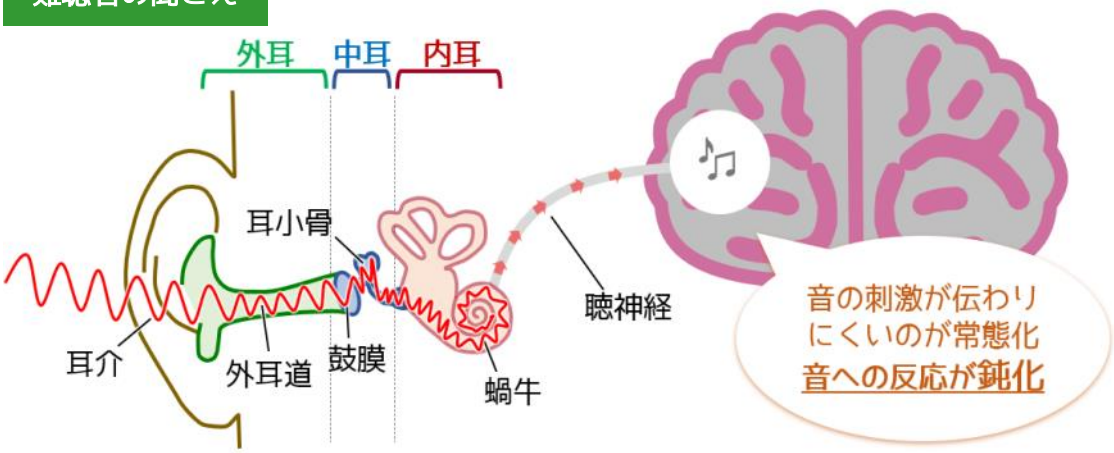
でも、長い時間をかけて徐々に聞こえにくくなっている人は、身の回りの音が聞きにくくなっていることに気づかず、
そもそも、身の回りにいろいろな音が存在すること自体を忘れていってしまうこともあります。
忘れていってしまうこと自体はごく自然なことで避けようのないことです。ただし、「忘れていってしまう」ということと「身の回りにはいろいろな音が存在する」ということだけは忘れないようにしてください。
補聴器を使い始めた人の中に、身の回り

の音の存在をなかなか受け入れることができない人がいます。そして、補聴器を使用することを断念してしまいます。
音の刺激が、脳に弱く伝わることに慣れきってしまっているところに、急に補聴器を通して伝わり聞こえると、なかなか受け入れられないことがあります。
その場合、徐々に音の刺激を与えていくというアプローチが必要になります。
これが、**『聞こえのリハビリ』**です。
聴力低下が進めば進むほど、聞こえのリハビリに時間がかかる傾向があります。個人個人の状況によってリハビリにかかる時間は異なりますので、その点については補聴器の専門家、認定補聴器技能者に相談してみてください。

健聴者の聞こえ



難聴者の聞こえ



当店での聞こえのリハビリの流れを次頁に記しております。ご参照ください。
聞こえのリハビリを続けていくとき、補聴器をつけた時の効果は必ず測定してもらいましょう。効果測定し評価することも認定補聴器技能者がしっかりサポートしてくれます。不明な点は、遠慮なくお尋ねください。

補聴器の効果の評価には、専門的な言い方では「主観的評価」と「客観的評価」の2種類があります。
主観的評価とは、補聴器を使う方ご本人やその周りの人が、補聴器を使っていない時と使った時でどのように感じたか、ということを確認する方法です。
たとえば、「補聴器をかけることによってテレビが見やすくなった」とか「話しかける声が小さくても聞こえた」とか「身の回りの音が騒がしくなった」などが主観的評価にあたります。
客観的評価とは、補聴器をかけた時にどこまで小さな音が聞こえるようになったのか、言葉、単語の聞き分けがどのくらいよくなったのか、を**数値**を使って評価する方法です。
たとえば、「補聴器かけない時は50dBの音でしか聞こえなかったが、補聴器をかけた時は35dBの音が聞こえた」とか「同じ音の大きさで、単語の正解率が、補聴器をかけていない時は45%であったが、補聴器をかけた時は80%になった」などが客観的評価にあたります。
主観的評価だけではだめで、客観的評価との組み合わせで評価すべきなのですが、客観的評価をするためには専用の設備が必要になります。補聴器販売店の中には専用設備を完備していないお店もありますので、安心してお任せできるお店なのかどうかの判断基準として、専用の設備があるのかを確認するというのもひとつです。

補聴器を使い始めた当初は、試行錯誤の連続かもしれません。
しかし、継続は力なりと言われるようにリハビリを続けていくことでちゃんと受け入れることができる能力を人は誰もが持っています。
適切な効果評価をしながら、不明な点は補聴器の専門家、認定補聴器技能者に何でも相談して、聞こえのリハビリを頑張って続けましょう！

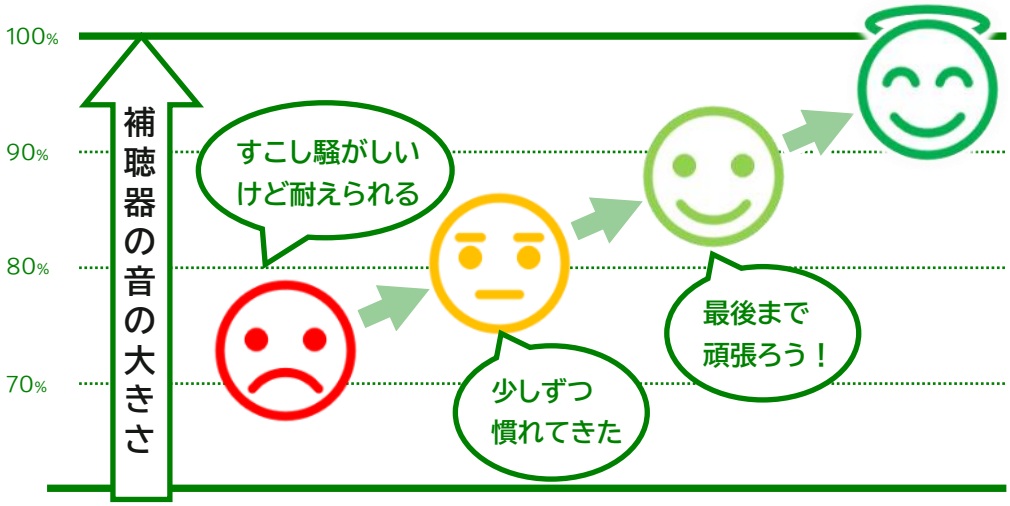
聞こえのリハビリのプロセス

少しずつ補聴器の音量を上げていきます！

●はじめは、少しうるさく感じる程度で効果を実感できる音量を耳に届けます。

●脳を音に慣らしながら徐々に音量を上げていきます。

●補聴器を毎日朝起きてから寝るまで1日中つけて行います。



レッスン時の大切な3つのポイント

ポイント① 毎日、朝起きてから寝るまで補聴器をつけましょう！

早く脳を補聴器の音に慣れさせることができます。

ポイント② いろんな場所で補聴器を使ってみましょう！

補聴器をつけ始めたときは、急にいろいろな音が聞こえてきて煩わしく感じることがあるかもしれません。その時でも、早く慣れるために普段と同じように過ごしましょう。

ポイント③ 前向きな心構えで取り組みましょう！

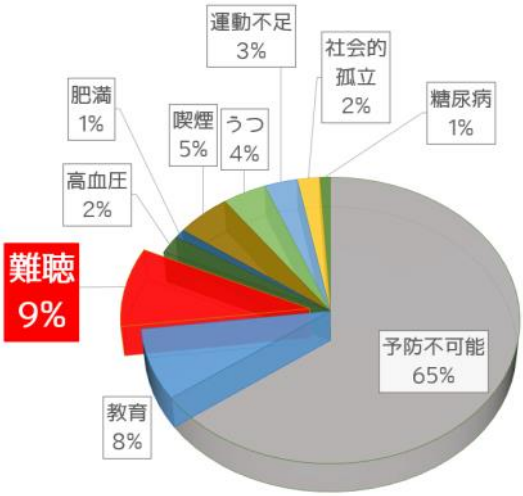
補聴器をつけていることに慣れるのは大変なことです。

JINOもしっかりサポートしてまいります。みなさまも前向きな姿勢で一緒に頑張りましょう。

まとめ

2025年には高齢者の約5人に1人（約700万人）が認知症になると試算されていて、「認知症の人の意思が尊重され、出来る限り住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らしを続けることが出来る社会を実現する」ことを目的とした**新オレンジプラン（認知症施策推進総合戦略）**が国家プロジェクトとして発令され、認知症の方を受け入れるための環境整備など、様々な取り組みがされています。

認知症については、現在も様々な研究、調査が行われており、まだまだ解明できていないことがほとんどです。少しずつ判明してきた結果として、認知症の発症に関連すると考えられ、かつ予防することができる要因は、全体の35%だけあり、その中の一番大きな割合が、難聴（9%）であると発表されています。



認知症発症抑制へのリスク因子の寄与割合
（Livingston G, et al., 2017[2]より引用改変）

最近では、「耳の聞こえ」と「認知症」に関する本や雑誌も多く見かけるようになりました。
人生100年時代。健康寿命の延伸。
これからの日本の未来を明るくするためにも、とても大切なテーマです。いまを生きる我々、大人だけでなく、これからの時代を担う次世代の子どもたちに、よい形でバトンパスができるよう努力し続ける必要があります。

「耳のそうだん室JINO」では、耳の聞こえに困っていらっしゃる方のお悩みに真剣に向き合い、ともに改善の道を探して進んでいきたいと考えております。耳の聞こえに関してのお悩みがありましたら何なりとご相談ください。

最後に、補聴器のリハビリをするうえで参考にしていただける4つのステップを記載します。最後までご覧ください！

ステップ1

まずは1人で
慣れてみましょう。

このステップでのチェックポイント

■ 補聴器の取扱い、耳への装着
電源のオン、オフはしっかりできましたか。
耳にしっかりと装着できましたか。

■ ご自分の声
ご自分の声に慣れましたか。

■ 周囲の音
身の回りにあるいろいろな音に気付きましたか。

ステップ1では、1日中、補聴器をつけていられることを最初の目標にしましょう。補聴器をしっかり使うために補聴器の取扱いに慣れることも大切なステップです。
分からないことがありましたら遠慮なくご質問ください。

お気づきの点・ご質問をお書きください。

.....

.....

ステップ2

少人数の会話を
楽しんでみましょう。

このステップでのチェックポイント

■ 少人数での会話
静かなところで少人数の会話ができましたか。

■ テレビの視聴
これまでより小さなボリュームでテレビを
見ることができましたか。

■ 外出の時の聞こえ
大きすぎて響いてしまう音はありませんでしたか。

ステップ2では、会話の聞き取りに着目してみましょう。
補聴器が最終目標とする音量にはなっていないため、聞き漏らすこともあるかもしれません。どの人の話は分かるか、どの人は分からないかをしっかりチェックしておきましょう。

お気づきの点・ご質問をお書きください。

.....

.....

ステップ3

多人数で、
会話をしてみましょう。

このステップでのチェックポイント

■ 多人数での会話

音がする方向が分かりましたか。
多人数での会話で聞きにくくなることはありませんでしたか。

■ 騒がしい場所での聞こえかた

レストランやスーパーマーケットなど、周囲が騒がしいところで会話をすることができましたか。

ステップ3まで進まれたら、より広い行動範囲での聞き取りにチャレンジしましょう。さまざまな音が存在する環境では、どこから音がしてくるのかも重要なヒントとなります。さまざまな場所で使って、次のステップに進むための課題を確認することもよいでしょう。

お気づきの点・ご質問をお書きください。

.....

.....

ステップ4

外出先で会話を
楽しんでみましょう。

このステップでのチェックポイント

■ さまざまな場所での会話

会議、会合、講演会などでお話を理解することは
できましたか。
街中の雑踏や駅のホーム、電車内などのとても
騒がしいところで会話することができましたか。

ステップ4まで進まれると、補聴器におおよそ慣れてきています。
さまざまな場面でお使いになり、課題も浮き彫りになってくる
タイミングです。
もともとの目標より、ご要望が広がる方もいらっしゃいます。
よりアクティブに活動されるのはとても良いことです。
そのためのご相談をいつでもお受けいたします。

お気づきの点・ご質問・ご希望などをお書きください。

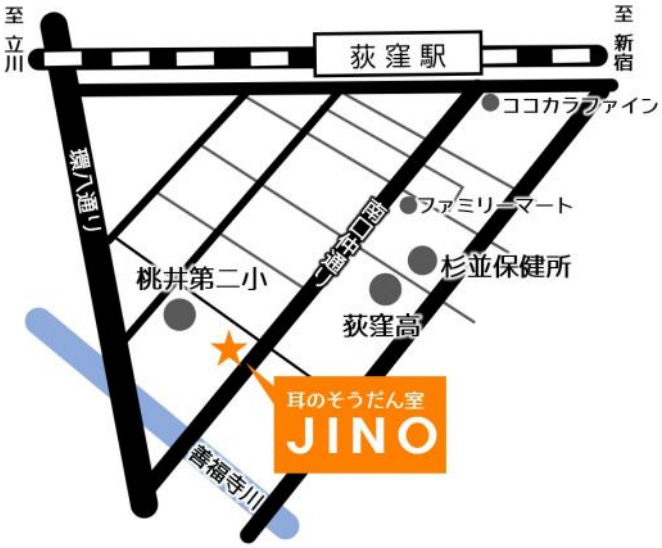
.....

.....

JINOのミッション

聞こえの課題をゼロにする

JINO は世界中にある聞こえの課題をゼロにすることを
目標に、日々聞こえの課題と向き合っています。
聞こえの課題にはたくさんの解決方法があります。
JINO はその中からあなたに一番合う方法を
一緒にみつけてサポートします。

JINO株式会社

〒167−0051
東京都杉並区荻窪5-10-22
美好屋ビル1F
TEL　03−5347−3030
FAX　03−3391−0933
ホームページ　https://jino33.com
Mail　info@jino33.com