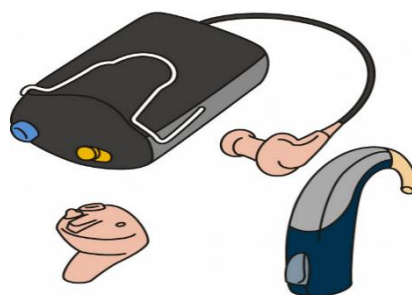


## 補聴器のメンテナンスについて

毎日さまざまな状況で使用する補聴器は、汚れもよくたまります。できるだけ長く使いつづけるためには、定期的なメンテナンスが欠かせません。補聴器に必要なメンテナンスを確認しましょう。

### 家でできる日々のお手入れ

毎日のケアは補聴器の寿命に影響を与えます。  
以下のようなケアで汚れを防ぎましょう。



- ① 音の出口となる部分（耳かけ型補聴器の場合：耳栓またはイヤモールド）に耳垢がつまっていないか確認し、つまっていたら補聴器用のブラシなどで取り除きましょう。  
※使用している補聴器によってお手入れ方法は異なるため、必ず販売店に確認して行ってください。
- ② 補聴器から電池を取り出し、補聴器本体と電池についた汚れや汗を乾いたやわらかい布で拭きとります。
- ③ 使用しないときには電池を取り出し、補聴器を乾燥ケースに入れて保管しましょう。

### 補聴器販売店での定期的なメンテナンス

補聴器表面の汚れは自分でもケアできますが、部品の奥に入り込んでしまった汚れの除去や、部品の交換は自分では難しいものです。定期的に販売店へ持って行き、部品交換・専用乾燥機などを使用したメンテナンス・性能の確認・調整の検討などをしてもらいましょう。異常があった際の早期発見にもつながります。

一般社団法人 日本補聴器工業会では、目安として3ヶ月に一度は補聴器販売店で掃除をしてもらい、2年に一度は分解清掃（オーバーホール）してもらうことを推奨しています。

### 定期的な聴力検査

人の聴力はずっと同じではなく、気づかぬうちに聴力が低下している場合があります。聴力によって少しずつ聞こえやすさも変化してきます。そこで、定期的に聴力の検査を行ない、自分の耳や生活スタイルに合う補聴器を使えるよう調整が大切です。

聴力の再検査や調整は、耳鼻咽喉科や購入された店舗などへ相談しましょう。

## 「聞こえのトレーニング」について

加齢などが原因で聴力が下がった場合、それを早期に発見し、状況に応じて補聴器で「聞こえ」を補うことは、難聴による生活の不自由を改善させ、生活の質を維持するためにとっても大切なことです。せっかく補聴器をつけたのに、「あまり役に立たない」「うまく付き合えない」という悩みが生まれるケースは決して珍しくありません。

### 補聴器の使い始めは「不快」なのが当たり前

難聴とは、加齢性難聴を代表とする何らかの障害によって、脳に伝わる音の刺激が弱くなってしまった状態です。補聴器の役割は、入ってきた音を増幅させて、聞き取りに必要な音の刺激を脳に送ることです。

しかし、初めて補聴器を使用すると、今まで聞こえていなかった周囲の生活音がとてもうるさく感じる事が多く、疲労から肩こりや頭痛を訴える方もいます。

言わば、静かな森の中から都会の喧騒の中に放り出されたようなものなので、補聴器をつけ始めたばかりの人が、「うるさくて耐えられない」と感じるはそのせいなのです。

### 地道なトレーニングで「聞こえる脳」に

大切なことは、長い時間をかけて段階的に音量をあげていくトレーニングを行うことです。望ましいのは、朝起きてから寝るまで、毎日しっかりと補聴器をつけることです。最初の1～2週間は不快感を強く感じるかもしれませんが、続けていくうちに脳が補聴器の音にも慣れていきます。

また、補聴器の音に慣れるとともに、「言葉を聞き取る」トレーニングも必要です。家族や友人などと会話をすることはとても重要です。また、日常生活を制限せずに、積極的に外出や趣味などを楽しんで、さまざまな音を意欲的に聞くことを心がければ、音を認識する能力もアップします。

補聴器に慣れるまでのトレーニングの間は特に、家族の理解や協力も欠かせません。補聴器を使い始めた家族が補聴器に慣れずに、焦ったり、自信を失ったり、投げ出しそうになったりする様子が見えたときは、周囲のほかの家族一人一人がその気持ちに寄り添いながら、温かい気持ちで励ましてあげてください。

※「一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会」のWebサイト  
(<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/news/007/>) から転載、一部改変