

自立活動だより

山形県立山形聾学校 自立活動部

令和8年 5月 22日(金) 発行

第1号

自分の聞こえに関心をもとう

新年度の初め、学校ではいろいろな検査や検診が行われていますね。5月7日には、耳鼻科検診がありました。耳鼻科検診で、何をみていただいているのか分かりますか？体は、どの部分も同じように大切ですが、ここでは、耳や聞こえに関する大切さについて確認したいと思います。いつ病気になったり補聴機器の故障が起きたりして、聞こえに支障が出るか分かりません。日頃から自分の聞こえに関心を持ち、耳の健康や補聴機器などの管理をしっかりと行うことが大切です。

◎耳の構造と音の伝わり方

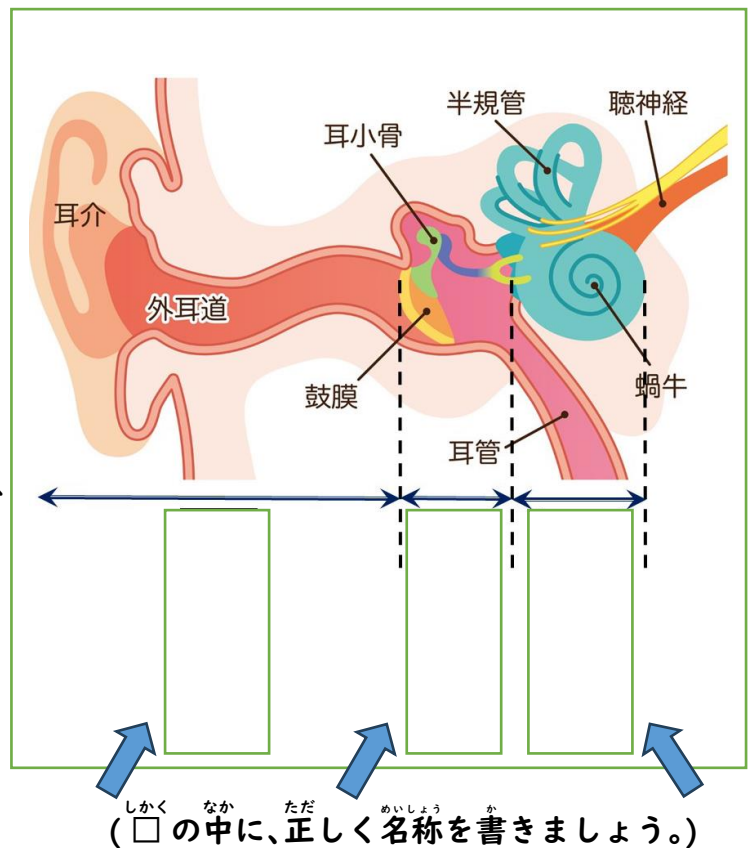
耳は、外耳（耳介、外耳道）、中耳（鼓膜、耳小骨）、内耳（蝸牛、半規管、聴神経）

からなっています。

耳掛け補聴器では、増幅させた音が外耳道→鼓膜→耳小骨→蝸牛→聴神経のルートで脳に伝わります。

人工内耳では、音は外耳も中耳も通らずに、蝸牛に埋め込んだコイルの電極で直接刺激し音が伝わるようになっています。

他に、耳介のまわりの側頭骨を振動させて音を伝える方法もあります。（骨導補聴器）



◎耳の健康

自分の耳を守るのは自分です。かかりやすい耳の病気や予防法について覚えておきましょう。よくかかる代表的な耳の病気として、中耳炎があります。何らかの原因で中耳にばい菌が入り、中耳が炎症を起こします。痛みや耳だれ、聞こえの低下などの症状があります。中でも、中耳に水がたまる滲出性中耳炎は、繰り返すたびに聴力が落ちていき、聞きとりも悪くなるので要注意です。繰り返さないように、完治するまでしっかり通院しましょう。

また、疲れているなどして耳鳴りが大きくなると聞きとりづらくなります。早寝早起きしたり、食事をきちんととったりするなど、生活リズムに気を付け、健康的な生活を送りましょう。

◎自分の聴カレベルや補聴機器に関すること



- ・私の「聞こえ」と「使用している補聴機器」

	聴カレベル		補聴機器	補聴機器のメーカー
	裸耳	装用時	(人工内耳・補聴器)	
みぎ 右	デシベル dB	dB		
ひだり 左	dB			

- ・手帳を持っている人は、手帳に記載されている自分の障がい名を正しく書きましょう。

- ・自分が利用している病院やかかりつけの医院、補聴機器の販売店などの名称を書きましょう。

【病院や医院】

【販売店】

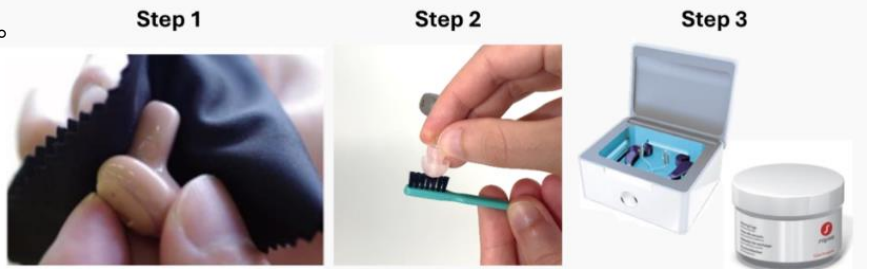
- ・補聴機器が故障すると、大変困ります。日頃、どのようなことに気を付けて使っていますか。具体的に書いてみましょう。

補聴機器の管理の仕方～家の人と一緒に確認してみましょう～

1. 基本的な3ステップお手入れ

- STEP 1: 表面の汚れを拭き取る(補聴器と人工内耳の両方にあてはまります)
 - 乾いた柔らかい布、または専用のクリーニングシートで全体の皮脂汚れや汗を優しく拭き取ります。電池室も綿棒などで掃除しましょう。夏場や運動後など、汗をかきやすいタイミングでは特に念入りに拭き取るようにしてください。
- STEP 2: 耳あかを取り除く(補聴器では重要です)
 - 専用ブラシ(または柔らかい歯ブラシ)を使い、音の出口やマイク部分を掃除します。耳あかが内部に入らないようブラシを下向きにして汚れをかき出します。
- STEP 3: 乾燥させる
 - 専用の乾燥ケースや乾燥剤入りのケースに入れて保管します。特に梅雨時や夏場は、外気も湿っているため、見た目が乾いていても内部に湿気が残っていることがあります。専用の乾燥ケースや電気乾燥器を使う方法は、補聴器の掃除の仕上げとして非常に有効です。

*「毎晩、就寝前にクロスで拭く→乾燥ケースに入れる」という流れを1セットにすると、無理なく続けやすくなります。



2. 夏の特別注意！こんなときはどうする？

- 突然の雨: 濡れてしまったら、すぐに柔らかい布で水分を拭き取り、乾燥ケースに長めに(8時間以上)入れてください。
- プールや海: 水濡れは故障の最大の原因です。濡らさないように外して活動しましょう。
- エアコンの効いた部屋と屋外の行き来: 急激な温度差は結露の原因になります。帰宅したらすぐに乾燥ケースに入れる習慣をつけましょう。
- 高温の場所: 夏場の車内など高温になる場所に長時間置いておくのは危険です。補聴器は精密機器なので故障する可能性大です。(充電電池は発火する危険もあります。)

3. お手入れチェックリスト

- ☐ 毎日欠かさず、柔らかい布で拭き取る。
- ☐ 毎日、乾燥ケースに一晩入れる。
- ☐ 電池は外して保管する。(充電式はそのまま)
- ☐ 補聴器カバーなど、必要に応じて補助グッズを活用する。
- ☐ 汗をかきやすい日は、必要に応じて外出中にこまめに拭き取る。



毎日手入れをすることで、長く快適に使うことができます。少しでも不具合を感じたら、早めに販売店(補聴器)や病院(人工内耳)で見てください。