

## コロナ禍で需要が増える「補聴器」



コロナ禍で、マスクやビニールシート、アクリル板などに遮られ、相手の声が聞きにくいと感じることはありませんか？聞こえ辛さを感じる人が増えたという人は多く、補聴器の購入を検討する人もいます。

音声分析ソフトを使用し、マスク着用による聞こえの変化を調べた結果によると、マスクを着けると音がこもり、特に高音部分が聞き取りにくくなるのが分かりました。マスク越しの声はもともと聞き取りにくいのですが、加齢により更に難しくなってしまいます。その不自由さから補聴器を求める人が増えていますが、マスク生活で補聴器の選び方にも変化が表れています。補聴器のタイプは主に、耳かけ型・耳穴型・ポケット型に分かれます。一番人気なのは、耳の穴を塞ぐ感じが無い耳かけ型で、全体の6割を占めているのですが、マスクのひもと同じ場所に当たり、マスクを外す時に落として壊したり、なくしたりすることもあるので、最近はワイヤレスイヤホンのような形状で、耳の形に合わせて作る耳穴型の売れ行きが伸びているそうです。

「会話をしている時に聞き返すことが多くなった」「後ろから呼びかけられても、気付かないことが増えた」など、実生活で困っていることがあれば、まずは耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

補聴器の購入を検討する場合、注意して頂きたいことがあります。補聴器は装着すればすぐに聞こえるようになる物ではないということです。補聴器をきちんと使えるようにするには、その調整と脳のトレーニングが必要です。鼓膜や耳小骨でとらえた音は内耳を通り、聴神経から脳へ伝わります。加齢や病気で内耳機能が低下して脳に音が届きにくくなると、脳も音の刺激が減った状態に慣れてしまいます。そこに補聴器を装用すると、脳が音をうるさく感じてしまい、しばらく不快感が生じることがあります。このため、音を下げる調整をしてしまいがちなのですが、脳が補聴器の音に慣れるように使い続けることが大切です。最初はうるさく感じて、3か月ほどで脳が慣れてきます。3か月間「脳のリハビリ」をすることで、年齢に関係なく、聞こえは改善することが多いと言われています。日本では医師の診断なしでも補聴器を購入することが出来ますが、日本耳鼻咽喉科学会の定めた補聴器相談医に相談してから購入を決めて頂くのがお勧めです。補聴器の試聴期間を設ける販売店も増えているので、納得のいく物を選んで頂きたいと思います。

## 冷凍食品ひと工夫！



暑い夏がやって来ました。暑い季節は、台所で火を使って料理をするのが面倒になることもあると思います。しかし、食べやすい物だけしか食べないようになってしまうと低栄養による体調不良の危険があるので要注意です。

そんな時の味方になるのが冷凍食品です。例えば、ご飯を少量炊くのが面倒な時は、冷凍焼きおにぎりを活用するのがお勧めです。白身魚やミックスベジタブルなどと煮るだけで、栄養たっぷりの和風リゾットが出来上がります。白身魚の代わりにツナ缶やはんぺんでも代用出来ます。

ほかにも、冷凍のチャーハンを水で煮て、卵を加えれば中華風のおじやになりますし、冷凍のコロケを加熱後に潰し、マヨネーズやきゅうりと和えればポテトサラダにもなります。

さらに、冷凍食品には食材として優れた点も多くあります。冷凍食品は急速凍結してからマイナス 18℃以下で保存するので細菌の繁殖を抑えることができ、品質が長期間保たれています。つまり、保存料を使う必要がないのです。野菜や果物の場合、旬にとれたものを冷凍していますので、栄養価が高いところも魅力です。

冷凍食品は「手抜き」というイメージがありますが、「手間抜き」です。積極的に利用してもらい、料理のレパートリーを増やしたり、時間や心のゆとりを作るための手段としてお役立て頂ければと思います。

## <今週のオススメレシピ♪冷凍焼きおにぎりと白身魚の和風リゾット★>

【材料(1人分)】冷凍焼きおにぎり(小2個) 冷凍ミックスベジタブル(20g) 白身魚(60g) 顆粒だし(少々) めんつゆ(小さじ1)

【作り方】①冷凍焼きおにぎりは表示通りに加熱する。白身魚は骨を除いて一口大に切る。

②鍋に①とミックスベジタブル、水 150ml、顆粒だし、めんつゆを入れ、中火で煮る。

③ご飯がやわらかくなったら、出来上がり！

