

早めの補聴器、お勧めします！

加齢や突発性難聴などが原因で耳が聞こえにくくなると、周囲とコミュニケーションを取ることが難しくなることがあります。さらにコロナ禍でのマスクやアクリル板越しの会話は声がこもりがちで、余計に聞き取りにくい場合があります。そんな時、補聴器は強い味方です。

聞こえにくいという中等度の難聴の場合、補聴器の購入を迷う人は多いと思います。補聴器は購入時に保険が適用されない上、中等度や軽度の難聴の人は公的補助も受けられない場合がほとんどというのも理由の一つです。

一方、世界保健機関(WHO)が補聴器を使い始める時期として推奨しているのは中等度難聴です。補聴器を使うことで認知機能の低下を抑えることが出来るとの研究結果もあります。補聴器を着けないと聞き取る力が落ちてしまうため、生活に支障を来す中等度、場合によっては軽度でも補聴器を使用することを検討してもいいと思います。

補聴器は、難聴の症状や耳の形に合ったものを選ぶことが何より大切です。購入前には専門の知識を持つ補聴器相談医がいる耳鼻科を受診することがお勧めです。本人は難聴だと思っけていても、実は垢が溜まっただけという例もあります。さらに、補聴器を購入する際は、専門資格の「認定補聴器技能者」がいるお店を選ぶと良いと思います。

補聴器には、耳の後ろにかける「耳かけ」型と、耳の穴に収まる「耳穴」型があります。マスク着用が求められるコロナ禍の中では、マスクや眼鏡の着脱がしやすく、耳の後ろへの圧迫感も少ない耳穴型の人気が高まっています。いずれのタイプも昔より小型化してきて、色も黒や赤、青などおしゃれに進化しています。耳穴型は従来の電池式に加え、ここ数年は充電式のものも充実しています。値段は両耳で約十万～百万円台があり、耳穴型の方が耳かけ型より高い傾向にあります。様々な種類がありますが、家庭用なら十万～二十万円程度の補聴器で十分な機能を果たせると思います。

耳穴型は音がこもりやすく、空気を抜く穴をつくるなど微妙な調整が重要になります。耳垢も付着しやすいので、定期的なクリーニングが欠かせません。購入する際はアフターケアまでしっかりとしてくれる店を選ぶことが大切です。



災害の備え…薬も

災害時、避難を余儀なくされる場合がありますが、そんな時薬の供給が途切れてしまう可能性を考え、日頃飲んでいる薬は最低でも5日分、出来れば一週間分は用意しておくこと安心です。糖尿病や慢性腎臓病、精神疾患、喘息などは服薬が止まることで急激に悪化することがあります。日頃からかかりつけの医師や薬剤師に災害時の備えについて相談しておくことも大切です。

災害時は医療機関の記録が消失したり、かかりつけの医療機関を受診出来ない可能性もあります。その際に役立つのが、処方された薬の種類や服用量などを記した「お薬手帳」です。過去の災害でも、常用薬を持たないまま避難した人に、手帳の情報を基に適切に処方、調剤できた例が報告されています。避難時には、出来る限りお薬手帳を持って行かれるのをお勧めします。(でも、安全な避難が第一ですので、無理に持ち出そうとしないで大丈夫です)近年はスマートフォンに記録する電子版のお薬手帳も普及してきましたが、災害時は通信環境や電源が確保できない可能性もあります。非常用の持ち出し袋に常用薬の情報を書いたメモなども備えておくこと安心です。

避難生活はいつ始まるか分かりません。平常時に医療者に相談し対策を立てておくことを大切にしていきたいと思います。



<今週のオススメレシピ♪韓国風ぶり大根★>

【材料(4人分)】 大根(1本) ぶりの切り身(400g) すりおろしにんにく(小さじ1) しょうゆ(大さじ3)

コチュジャン(大さじ2) 酒(大さじ2) 砂糖(大さじ1.5) ねぎ(0.5本) 白ごま(大さじ2)

【作り方】

①大根、ぶりは1口大に切る。ねぎは幅2cmの斜め切りにする

②鍋に水(500ml)と調味料を全て入れて混ぜ、大根を加えて強火で熱し、煮立ったら弱火にし、20分程度煮る

③中火にしてぶりとなぎを加え、落とし蓋をして更に10分ほど煮る。白ごまをかけたら出来上がり！

