

# 補聴器を活用するために

補聴器をしてもうるさいだけ…第一印象で補聴器をあきらめないでください！

## 音は耳ではなく脳で“聞いている”

脳は周囲のうるささによって聞こえの感度調整を行っています。電車内でイヤホンで大音量の音楽を聞いてもうるさいと感じませんが、静かな環境では小さな音にも敏感になります。また、脳では耳から入ってくる音の情報を取捨選択しており、騒音環境では雑音は無視して話し声だけを選択して聞くことができます。

しかし、難聴のために音が入りにくい静かな状態に慣れていると、脳の音に対する感度が上がって音に過敏になっていたり、情報の取捨選択機能がうまく働かず、補聴器のつけ始めは“うるさい”だけで“聞き取れない”という状態につながります。

## 補聴器を用いた聞こえのリハビリ

聞き取れるようになるためには補聴器をつけて音に慣れる「補聴器を用いた聞こえのリハビリ」が必要です。リハビリには数週間から3か月程度かかります。また、高齢になると脳が変化しにくくなり、リハビリに難渋することがあります。購入の前に少なくとも1か月程度の試聴をして、実際の生活の中でリハビリを試してみましょう。うまくいかない場合には、購入を決める前に耳鼻咽喉科医（可能なら補聴器相談医）に相談をしてください。専門家とコミュニケーションをとりながら、補聴器調整を段階的に進めていくことがポイントです。そして何より、ご本人の“聞きたい”という想いと、補聴器に対する前向きな姿勢が最も大切です。

