

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第300号
令和8年3月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717

FAX 24-4121



～ 3月3日は「耳の日」～

「耳の日」は、1956(昭和31)年に日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。

数字の「3」が耳の形に似ていることや「み(3)み(3)」の語呂合わせなどが理由のようです。

難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いが込められているそうです。

耳の日をきっかけに「聞こえ」のチェックをしてみましょう。



★ 耳の健康チェック ★

聞こえの低下は自覚症状が出にくいので注意が必要です。
当てはまる項目があれば、耳鼻咽喉科を受診してみましょう。

- 話し声をはっきりと聞き取れず、聞き間違えたり聞き返したりすることがある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 話し声が大きいと言われる
- 家族からテレビやラジオの音量が大きいと指摘される
- 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- 車の接近に全く気がつかないことがある
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 時計のアラームなど、高い音が聞き取りにくいと感じる
- 音の方向感がわかりにくくなる
- 耳が詰まったような感覚が抜けない
- 「ワーン」「キーン」などの音が耳で鳴っている状態が1日以上続く
- 音が割れたようにカシャカシャ聞こえる



～お誕生日おめでとうございます～

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています



～ 耳掃除のし過ぎに注意！ ～

耳掃除は、どのくらいの頻度でされていますか？
耳には自浄作用があり、耳あかは自然に耳の外へ移動して排出されます。そのため頻繁に耳掃除をする必要はなく、2～4週間に1回程度で良いそうです。

耳の入口から見える範囲(1cmくらいまで)を綿棒で優しく拭き取る程度で十分です。
耳を傷つけないよう、短時間で行いましょう。



年齢による機能の衰えで耳あかがたまりやすくなることもあります。
聞こえにくさを感じている方、自分で耳掃除をすることが難しい方は、耳鼻咽喉科を受診して耳の状態を確認してもらいましょう。

