

kagayaki

特集

聞こえを守ろう
—誰にでも起こる難聴—



コラム

- お薬の正しい飲み方
- 臨床工学部のおしごと
- 私のイチ推し

**TAKE
FREE**

聞こえを守ろう

—誰にでも起こる難聴—

耳鼻咽喉科 科長 太田 伸男

「難聴は高齢者だけの問題」と思っていませんか？実は、難聴の原因はさまざま、年齢にかかわらず誰にでも起こります。今からできる耳ケアで、耳の聞こえと快適な生活を守りましょう。

代表的な難聴

イヤホン難聴

ライブ会場で大音量にさらされたり、イヤホンで大きな音を聞き続けたりすることで、聴力が低下します。WHO（世界保健機関）によると、12歳～35歳の11億人が難聴になるリスクがあるとされています。

WHO releases new standard to tackle rising threat of hearing loss, 2022.

突発性難聴

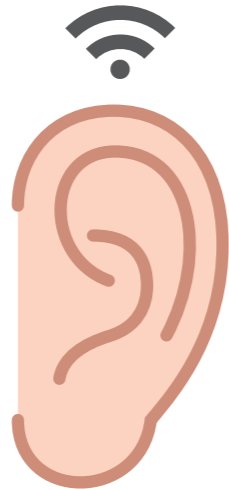
突然、片耳が聞こえなくなる病気で、耳鳴りやめまいを伴うこともあります。年齢を問わず若い人にも多くみられ、ストレスや過労・睡眠不足との関連が指摘されています。

メニエール病

激しいめまい、耳鳴り、耳の詰まり感、難聴が繰り返す病気で、ストレスや過労などが原因で、内耳にリンパ液がたまることで発症します。30～40代女性に多く見られますが、高齢男性にも増えています。

加齢性難聴

年齢とともに聴力が低下し、高音が聞こえにくくなります。65歳以上で約40%、85歳以上で約80%が該当します。他の病気の可能性もありますので、「年のせい」と決めつけずに耳鼻咽喉科を受診してください。



耳のためにできるケア

60のルール



最大音量の60%以下、連続使用は60分まで

耳かきはほどほどに



月1～2回、入口を優しく拭う程度でOK

鼻は強くかまない



耳に負担をかけず、片方ずつ、やさしくが基本！

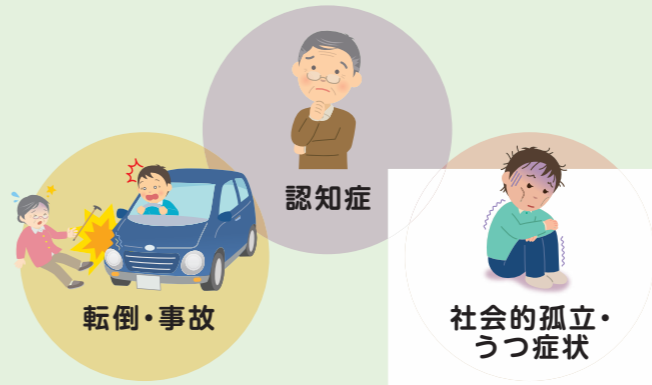
定期検査



早期発見が重要！高齢者は年1回チェック！

難聴をほうっておくと？

周囲の音や会話が遮断されることで3つのリスクが高まります。



補聴器で快聴に

「聞き返しが増えた」、「テレビ等の音量を上げるようになった」ら、補聴器を検討するタイミングです。

最近の補聴器は小型で目立ちにくく、テレビやスマホ等の音声が直接聞ける Bluetooth（無線通信）機能を備えているものもあります。

早めに使うことで、補聴器の効果も得られやすくなります。補聴器に慣れるまでには少し時間がかかりますが、その人に合わせた調整とトレーニングが必要です。



聞こえを取り戻す治療

生活習慣の改善やお薬での治療の他に、当院では次の治療が行えます。

音響療法

耳鳴りの音に脳を順応させるように訓練する治療

サウンドジェネレーター
耳に優しい快適な雑音を発生させ、耳鳴りを軽減する補聴器

鼓室形成術

傷んだ鼓膜や耳の中の小さな骨を修復する治療

慢性的な中耳炎が続いている人や、耳だれを繰り返す人に検討されます。

鼓膜形成術

鼓膜にあいた穴を塞ぐ治療

中耳炎や外傷などが原因で鼓膜の穴がふさがらない人や、耳だれを繰り返す人に検討されます。

チューブ留置術

鼓膜の奥にたまった水を抜いて貯まらないようにチューブを入れる治療

薬では治りにくい滲出性中耳炎や、子どもの繰り返す中耳炎に対して検討されます。



聞こえの改善はくらしの快適さと心の健康を守ります。日頃から聴力の変化に注意し、少しでも耳に異変を感じたら、早めにかかりつけの耳鼻咽喉科を受診しましょう。

先生に質問 Q & A

Q 出身は？ A 福島県郡山市

Q 趣味は？

A 温泉、日本酒、旅行

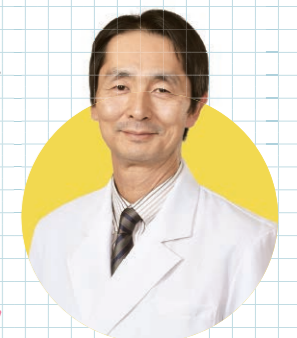
Q 好きな食べ物・苦手な食べ物は？

A ラーメンが好きです。ピーマンが苦手です。



Q 好きな音楽は？

A 昭和歌謡

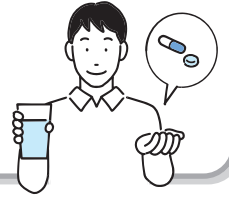


太田 伸男 医師

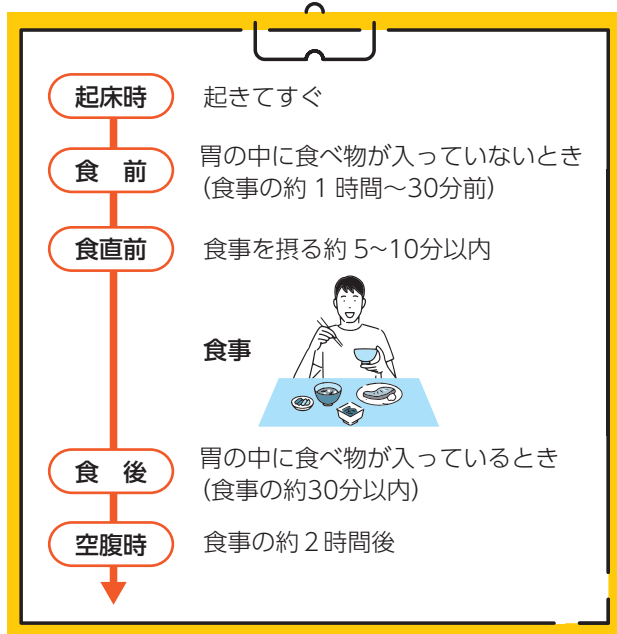
わたしの お薬手帳

お薬の正しい飲み方

薬剤師 大崎 綾華



みなさんは正しいタイミングでお薬を飲んでいますか？飲むタイミングはお薬によってさまざまです。効果をしっかり得るためにも、用法・用量はきちんと守って飲みましょう。



Q 食事の間隔が不規則。「毎食後」のお薬はどうしたらいい？

A 基本的には、時間がバラバラでも食後に飲めば大丈夫です。ただし、抗生物質や血中濃度を一定にしたい薬など、時間間隔が重要な薬もあります。まずは薬剤師に相談してください。

Q 飲み忘れた時はどうしたらいい？

A 飲み忘れてしまった場合の対応は、薬によって異なります。そのため、事前に医師、または薬剤師に確認しておくことが大切です。

Q 「空腹時」のお薬を「食後」に飲んだら？

A お薬によっては吸収がよくなりすぎて副作用が現れてしまう可能性や、反対に吸収が低下してしまい、十分な効果が得られない場合があります。

飲み方のポイント！

薬を飲むときは、基本的に水かぬるま湯で飲みましょう。

お茶やジュースで薬を服用すると、薬の吸収を妨げたり、作用が強まり副作用の原因になることがあります。例えば、タンニンを含むお茶で鉄剤を飲んでしまうと、吸収が妨げられてしまったり、オレンジジュースやリンゴジュースなどで一部の抗生物質などを飲むと、苦みが現れてしまったりすることがあります。



私の

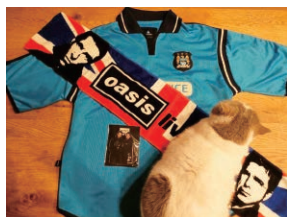
イヨ推し

当院スタッフが熱中しているもの・こと・人をご紹介します！



事務部 W.N

15年待ち続けたオアシスの再結成！会場の熱気と大合唱に包まれたあの時間は忘れられません。



イギリスのロックバンド Oasis 2025 日本公演



臨床工学部 C.R

夜勤の胃袋を満たす、珍しいカップ麺を収集しています。部員の共有フードですが、食べたらず補充がルールです！



カップラーメンコレクション

私のおすすめは 味仙の台湾ラーメン！




スタッフの〇さん

臨床工学部の おしごと

臨床工学技士 千田 貴広

透析室 医療機器の点検・操作を担う
いのちのエンジニア
臨床工学技士のある1日に密着!



25年10月に透析室
拡張・リニューアル!



透析って?
慢性腎不全などの患者さんに人工腎臓を使用して老廃物や余分な水分を取り除く治療法
当院の患者数は1日あたり約40人



成分測定

早番担当者が透析に使う水や液をチェックします。

8:00



透析時間は約4時間!

午前の透析開始

患者さんに針を刺して、透析装置を操作。小さな変化にも気づけるよう、患者さんの状態や医療機器の表示・作動状況を常に確認しています。

8:30

9:00

11:00



装置の準備

透析回路を組み立て、人工腎臓をセットします。

12:30

午後の準備

交代で休憩をとりながら、午後の準備



翌日の確認

体重・体調などによって透析の条件が変わることがあります。ミスを防ぐため、前日にも治療内容を確認します。

16:00



患者さんの入れ替え

機械の中の血液を体に戻してから針を抜き、止めて午前の透析終了。患者さんが入れ替わって午後の透析開始です。

16:30



午後の透析終了

患者さんの様子や治療内容を記録し、医師や看護師に共有します。

17:00

メンテナンス



装置の洗浄やメンテナンス、翌日の準備を行い業務終了

週3回の透析は患者さんにとって日常の一部かもしれませんが、私たちにとっては毎回が大切な命を支える時間です。一回一回を安全に、負担が少なくできるよう努めています。



お申込みは不要です！お気軽にお越しください

市民公開講座

健康に良い食事で
病気を予防しましょう

～食は一日のはじめの大事な体のスイッチ～

日時 **2026年5月21日** 木
13:00～14:00 開場(12:50)

場所 多目的棟 2階 大会議室

講師 管理栄養士長 岡野雅広



がんサロン

がん患者さん・ご家族の交流の場

日時 **2026年4月24日** 金
14:00～15:30

場所 多目的棟 2階 大会議室

アピアランスケア相談会

日時 **第2・第4水曜日** (祝日除く)
14:30～16:30

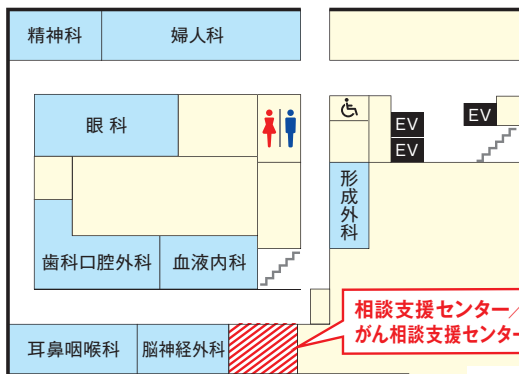
場所 本館2階
婦人科外来
向かい



相談支援センター／がん相談支援センター

患者さん・ご家族のための相談窓口を設置しております。
経済的なことや治療上のことなど、病気に関わる不安や
悩みでお困りの際にはご相談ください。

本館2階



日時：月～金曜日 8:30～17:15
(祝日、年末年始を除く)

TEL：022-259-1221 (代表)



ご寄付のお願い



医療の質向上および医療環境の充
実のためのご支援をお願いしてあり
ます。税法上の優遇措置があります。



病院実習へのご協力をお願い

当院は教育機関として、医療職を目指す学生
の見学や実習、研修医・看護師などの研修を行っ
ています。次世代の医療人育成のため、ご理解
ご協力をお願いいたします。

アンケートにご協力ください！

Kagayaki のご感想や取り上げて
ほしいテーマをフォームからお送
りください。

