



埼玉県のマスコット さいたまもっち

調べ方案内

聞こえと健康について知る

加齢や騒音など様々な原因により、誰もが耳が聞こえにくくなるリスクを抱えています。聞こえに障害が生じると周囲とのコミュニケーションが難しくなるため、視覚など他の障害に比べて圧倒的に孤独を感じると言われるます。耳の不調・障害と治療について、また障害による心の負担とその乗り越え方について、関連資料や調べ方をご案内します。

目次	1 耳と聞こえのメカニズム	p2
	2 聞こえの不調と治療法	p2
	(1) 聞こえの不調と治療法 (2) 耳の専門医・専門病院を探す	
	3 聞こえをサポートする 機器／支援制度／団体	p5
(1) 補聴器・人工内耳 (2) 支援制度・支援機関		
(3) 心をサポートする当事者団体		
4 難聴者・失聴者の生活や気持ちを知る	p7	

資料リスト「耳と心の不思議な関係 ～聞こえと心の健康を考える～」(2024年2月作成)もあわせてご活用ください。

図書館の本の探し方

●キーワードで検索する

図書館の蔵書検索システムや、インターネット等で調べる際は、下記のキーワードや用語辞典に掲載されている言葉などを組み合わせて検索を行うと、手際よく情報を集めることができます。

◆キーワード

耳 / 音 / 耳鼻咽喉科 / 聴覚 / 難聴 / 突発性難聴 / 耳鳴り
中途失聴 / 聴覚障害 / めまい / メニエール / 補聴器 / 人工内耳

●図書館の棚を見て探す

日本の多くの図書館では、「日本十進分類法」を用いて本の内容(テーマ)を数字で表しています。原則として、この番号の順に本が並んでいるため、分類番号をヒントに棚を探すと関連する様々な本が見つかります。

◆「聞こえ」に関連する図書館の本の分類番号(日本十進分類法)

141.22(聴覚.音響心理学) / 146.8(臨床心理学 精神分析 音楽療法) / 369.276
(聴覚障害者福祉 言語障害者福祉) / 491.175(聴覚器.解剖学) / 491.375(平衡覚)
496.5(耳鼻咽喉科学) / 496.6(耳科学.聴器疾患)

1 耳と聞こえのメカニズム

📖 『驚異の小器官耳の科学 聞こえる仕組みから、めまい、耳掃除まで』

(杉浦彩子著 講談社 2014.10 ブルーバックス)

耳や口腔の構造や脳との関係や「聞く・話す」しくみについてわかりやすく図解。「外耳の形をみればどのような生活をしている動物なのか、推測できる」「世界的に正しいとされている耳掃除の仕方は日本人にはびっくり仰天の方法である」など耳をめぐるあらゆる知識が得られる1冊です。

📖 『肩の凝らない“耳”の話 形態・機能から病気の治療まで』(伊藤健著 文光堂 2023.5)

耳のメカニズムから疾患まで、耳について全般的な知識が得られます。医学生向けの副読本ですが、患者にも理解しやすい内容です。

2 聞こえの不調と治療法

2050年までに4人に1人が聴覚障害に!? WHOの警告

WHO(世界保健機関)は、2021年3月に「World Report on Hearing(聴覚に関する世界報告書)」を公表し、2050年までに世界で約25億人(4人に1人)が難聴になると予測。何らかの対策をとるよう提言しました。

また2022年3月には、12 - 35歳までの10億人以上の若者が、大音量の音楽やゲーム音に長時間、過度にさらされることにより、聴力を失う危険性があるとし、会場やイベントでの難聴のリスクを低減する6つの国際基準を発表しました。

参考：「世界聴覚報告書：2050年までに4人に1人が聴覚障がい 2021年03月03日」
(<https://japan-who.or.jp/news-report/2103-05/> 公益社団法人日本WHO協会)
「WHO：難聴とリスク低減の国際基準 2022年03月07日」
(<https://japan-who.or.jp/news-releases/2203-10/> 公益社団法人日本WHO協会)
※いずれも英語版本文へのリンクあり。



近年注目されている耳の病気

● 突発性難聴

突然、耳の聞こえが悪くなり、耳鳴りやめまいなどを伴う。ストレスや過労、睡眠不足、糖尿病などがあると起こりやすいことがわかっています。


● ヘッドホン難聴

機械音や工事音などの騒音、爆発音、ライブ会場などの大音響などを原因とする難聴のうち、近年は特にヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けることによってじわじわと進行する難聴が問題視されています。

いずれにしても自覚したらすぐに治療を始めることが、聴覚回復のために重要です。

参考：《eヘルスネット》(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/> 厚生労働省)内
《感覚器など 聴覚器 「突発性難聴について/ヘッドホン(イヤホン)難聴について」》
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/sensory-organs-summaries/s-01>)

(1) 聞こえの不調と治療法

- 
- 📖 『誰にも訪れる耳の不調・難聴を乗り越える本』（杉浦彩子著 さくら舎 2020.9）
耳の不調の原因・メカニズムから治療法、聞こえを助ける機器の選び方や支援制度まで。「心療耳鼻咽喉科」で心のケアも含めて難聴・耳鳴り診療を行っている専門医が、ストレスと関係が深いという難聴の苦しみを乗り越えるヒントも教えてくれます。
- 📖 『耳は悩んでいる』（小島博己編 岩波書店 2023.12 岩波新書）
聞こえない、つまる、かゆい…耳の様々な症状について、現役医師たちがさまざまな角度から最新の知見も含めてわかりやすく解説。「耳のかかりつけ医をもとう！」などコラムも充実。
- 📖 『難聴・耳鳴り・めまいの治し方』（小川郁監修 講談社 2018.8 健康ライブラリー）
不快な症状の原因を突き止める検査、最新治療、症状改善の生活改善やトレーニング法をビジュアル形式で解説しています。
- 📖 『耳が遠くなった?と思ったら読む本 耳鼻咽喉科の名医と“きこえ”のプロが教える』（市村恵一、市村順子著 マガジンハウス 2021.6）
音がきこえる仕組みから「認知症」の予防、「補聴器」をつかった最新治療まで、耳鼻咽喉科専門医と きこえのプロ「言語聴覚士」が解説しています。
- 📖 『片耳難聴 Q&A 聞こえ方は、いろいろ』（岡野由実著 学苑社 2023.3）
中学2年で突発性難聴により片耳難聴となり、言語聴覚士となった著者が、当事者目線で正しい知識や周囲の人に知ってほしい情報を伝える本です。
- 📖 『もう悩まない 耳鳴りに勝つ方法 10の真実が勝利へのカギ』（山田浩之著 新田清一監修 ヴァンメディカル 2022.11）
多くの耳鳴り患者の診療にあたってきた専門医が、最新療法『補聴器療法』について解説。「耳鳴りに効く薬はない」「耳鳴りの原因」「耳鳴り患者がやってはいけないこと、やってほしいこと」など具体的なアドバイスも。
- 📖 『図解いちばんわかりやすいめまいの治し方「医師がすすめる名医」の最善・最短の治療法』（坂田英明著 河出書房新社 2023.6）
めまいの正体、病気別の治療方法、日常のケアと予防について項目ごとにイラスト入りで読みやすくまとまっています。

アイコンの説明



図書/雑誌記事（一般向け）



図書/雑誌記事（専門家向け）



インターネット情報



施設

* 図書・雑誌は「県立熊谷図書館所蔵」と表示のあるものを除き、すべて県立久喜図書館で所蔵しています。

📖 『患者さん向け耳鳴診療 Q&A』（日本聴覚医学会編 金原出版 2021.5）
『耳鳴診療ガイドライン 2019 年版』を患者向けにわかりやすく解説。耳鳴りのしくみ、検査・診断・様々な治療法について詳しく説明し、生活上の注意などにも触れています。

📖 『耳鳴診療ガイドライン 2019 年版』（日本聴覚医学会編 金原出版 2019.5）
耳鳴り診療にあたる医師に向けて、「現時点で考える耳鳴り検査、診断、治療について整理し、それぞれの科学的有用性を検証」し、体系的にまとめたもの。
※ 《一般社団法人 日本聴覚医学会》(<https://audiology-japan.jp/>)でも全文公開されています。

📖 雑誌記事「超”難聴”時代に備えよ」（『きょうの健康 2022 年 8 月号』NHK 出版 p10-21）
内容：「“聞こえる”人生のために2つの鉄則」「これが難聴対策のニューノーマル！」「続々登場！
難聴補助アイテム」

📖 雑誌記事「これで克服！めまい最新治療」（『きょうの健康 2023 年 5 月号』NHK 出版 p28-39）
内容：「良性発作性頭位めまい症」「メニエール病」「慢性めまい」

📖 雑誌記事「特集 超高齢社会における難聴・耳鳴への対応」（『日本医師会雑誌 第 151 巻 3 号
2022 年 6 月』日本医師会 p369-428）

📖 雑誌記事「特集 難聴の治療 - 再生医療から人口聴覚器まで」（『週刊医学のあゆみ 276 巻 7 号
2021 年 2 月 13 日』医歯薬出版 p677-725）

📖 雑誌記事「特集 めまいと鍼灸治療」（『医道の日本 東洋医学・鍼灸マッサージの専門誌 71 巻 2 号
通巻 821 号 2012 年 2 月』医道の日本社 p23-48）

📖 《KOMPASS 慶応義塾大学病院 医療・健康情報サイト》
(<https://kompas.hosp.keio.ac.jp/>)

慶應義塾大学病院の医師や医療スタッフが患者さんのために書き下ろした、
医療・健康情報を提供するサイトです。

「耳・鼻・のど・首の病気」(<https://kompas.hosp.keio.ac.jp/contents/cat1/cat19/>)
のページに以下のような項目があり、概要・診断・治療について図入りで解説されています。

「難聴、耳鳴り」「めまい」「中耳炎」「耳硬化症」「側頭骨腫瘍」「耳介の形態異常」「人工聴覚器」
「人工内耳」「発話流暢性障害(吃音、クラタリング)」「薬剤による鼓膜再生療法」ほか



(2) 耳の専門医・専門病院を探す

📖 《一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会》(<https://www.jibika.or.jp/>)

耳鼻咽喉科・頭頸部外科が扱う代表的な病気の症状・治療法などの解説、Q&A、
専門医制度についての解説が掲載されています。

「耳鼻咽喉科専門医」「補聴器相談医」の都道府県別一覧あり。



3 聞こえをサポートする 機器／支援制度／団体

(1) 補聴器・人工内耳

聴覚を補うために、補聴器・人工内耳(手術を要する)などの装置があります。

補聴器を利用する際のポイント

補聴器には様々なタイプがあり、自分の聴覚レベルや生活スタイルに合わせたものを選んだ上で、時間をかけて調整をおこなっていく必要があります。補聴器調整者（医師や販売者）の技能も重要です。



- **補聴器相談医** 補聴器について一定のカリキュラムの実技・講習を受けた医師が認定されます(6年ごとに更新が必要)。 ※p4 《日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会》参照
- **認定補聴器技能者** 公益財団法人テクノエイド協会が、基準以上の知識や技能を持つ販売者を認定して付与する資格です。

《特定非営利活動法人 日本補聴器技能者協会》

(<https://www.npo-jhita.org/>)

「補聴器を利用するまでの流れ」や「Q&A」を掲載。



《公益財団法人テクノエイド協会》(<https://www.techno-aids.or.jp/>)

「認定補聴器専門店一覧」

(<https://www5.techno-aids.or.jp/shop/map.php>)

「認定補聴器技能者」のいる補聴器専門店を都道府県から探すことができます。



参考:『誰にも訪れる耳の不調・難聴を乗り越える本』(杉浦彩子著 さくら舎 2020.9)

📖 『聴こえの障がいと補聴器・人工内耳入門 基礎からわかる Q&A』

(黒田生子編著 森尚彫著 学苑社 2022.10)

言語聴覚士である著者が、当事者、支援者、専門家向けに聴覚障害と補聴器・人工内耳について様々な項目を Q&A 方式でわかりやすく詳しく説明しています。

📖 『補聴器のフィッティングと適用の考え方』(小寺一興著 診断と治療社 2017.2)

昭和 52 年に帝京大学で補聴器外来を開設し、日本における補聴器のフィッティングと適用のレベル向上に貢献してきた著者が、医師、技能者、言語聴覚士に向けて、補聴器に関する重要事項をまとめています。

📖 『ゼロから始める 補聴器診療』(新田清一、鈴木大介著 小川郁監修 中外医学社 2016.10)

補聴器診療やフィッティングを始めたい医療者や関係者向けに、知っておくべき機器や調整の知識、補聴器リハビリテーションについてわかりやすく概説。

📖 『人工内耳とコミュニケーション 装用後の日常と「私」の変容をめぐる対話』

(黒田生子著 ミネルヴァ書房 2008.1)

二人の子どもと二人の中途失聴成人女性との対話を通じて、装用後しだいに豊かにふくらんでいく生活世界を明らかにしていきます。ことば・音が持つ多彩な働きをあらためて実感します。

📺 《“聞こえる”プロジェクト》

(<https://www.kikoeruproject.jp/> 一般社団法人新田・小川聴覚・補聴器研究所)
済生会宇都宮病院 耳鼻咽喉科主任診療科長・聴覚センター長 新田清一医師が開発した「宇都宮方式聴覚リハビリテーション」(補聴器を使って脳をトレーニングすることで難聴による生活の不自由や耳鳴りの症状を改善させる新治療法)を紹介するサイト。

補聴器がうまくいかない原因、買う前に知っておきたいことなど、補聴器・難聴に関する情報も掲載。

p3 📖『もう悩まない 耳鳴りに勝つ方法—10の真実が勝利へのカギ—』も参照



話す、聞く、食べる、のスペシャリスト 言語聴覚士 とは

ことばによるコミュニケーションに問題がある人(失語症、高次脳機能障害、聴覚障害、言語発達の遅れ、声や発音の障害など)や摂食・嚥下に問題のある人に、専門的サービスを提供する専門職です。

「言語聴覚士法」に基づき、支援対象者の問題の本質やメカニズムを明らかにし、対処法を見出すために検査・評価を実施し、必要に応じて訓練、指導、助言、その他の援助を行います。

医療・介護・福祉・保健・教育など幅広い領域で支援チームの一員として活動しています。

参考:《一般社団法人 日本言語聴覚士協会》(<https://www.japanslht.or.jp/about/>)



(2) 難聴者・聴覚障害者のための支援制度・支援機関

📖『高齢者・難聴者のための福祉サービスガイドブック 困った時に役にたつ社会保障』

(全日本難聴者・中途失聴者団体連合会高年部福祉サービスガイドブック作成委員会編 改訂版 全日本難聴者・中途失聴者団体連合会 2017.11)

耳の遠い高齢者、中途失聴者、難聴者に役立つ福祉政策の概要とサービスを紹介しています。人工内耳や補助援助システムの説明、相談窓口、介護・訓練・日常生活用具などの給付、各種助成制度など。

📺《埼玉聴覚障害者情報センター》(<http://saitama-info-center.sai-donguri.org/>)

聴覚障害者の権利を守り暮らしを豊かにするため、聴覚障害者への情報提供を総合的に推進する埼玉県の拠点施設。県の委託を受け社会福祉法人埼玉聴覚障害者福祉会が運営。

内容:センター案内、手話通訳・要約筆記派遣、講習会、聴覚障害者相談、ジョブコーチ支援事業など
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和 5-6-5 浦和合同庁舎別館 2 階

(代表)TEL:048-814-3351/FAX:048-814-3352

(福祉支援部)TEL:048-814-3353/FAX:048-814-3354

(聴覚障害者相談員専用)FAX:048-814-3355



📺《埼玉県聴覚障害児支援ポータルサイト》

(<https://saitama-nancho.jp/index.html> 埼玉県社会福祉事業団)

難聴児やその家族のための相談や支援について、さまざまな情報を紹介しています。



🏠「埼玉県聴覚障害児支援センター」

以下2か所のセンターで、「聞こえ」に関する不安や心配ごとについて、相談を受けています。

【そうか光生園】(草加市)携帯電話 070-1272-6952 電話・FAX 048-936-5986

メール kikoe-kouseien@sswc-gr.jp(氏名・在住市町村名 要記載)

【皆光園】(深谷市)電話・FAX 048-577-5503

メール kikoe-kaikouen@sswc-gr.jp(氏名・在住市町村名 要記載)

(3) 難聴・聴覚障害者の心をサポートする当事者団体

🖥️ 《むさしの会 埼玉県難聴者・中途失聴者協会》(<http://saitamananchou.main.jp/>)
(一社)全日本難聴者・中途失聴者団体連合会を上部組織とする協会。耳の遠い人達が共感しあい、日々楽しく生きてゆく力を得るために、例会やイベントなどを通してコミュニケーションをはかっています。



🖥️ 《きこいろ 片耳難聴の情報・コミュニティサイト》(<https://kikoiro.com/>)
片耳難聴を持つ人の当事者組織が運営。片耳難聴者の暮らしを応援し、聞こえと人の多様性に優しい社会づくりをめざして、情報提供、個別相談、リーフレット提供(ダウンロード可)などを行っています。



👉 必要なサポートを自分で獲得するために ..

📖 『よりよいコミュニケーションのための聞こえのワークブック』
(中川尚志、南修司郎編著 梓書院 2022.2)
障害のある当事者が、自分にあった必要なサポートを獲得するためには自分で周囲と交渉、同意に至る技術を身につけることが大切です。自尊心を持ってよりよい生活をするために、本人と近くの人が、一緒に学べるワークブックです。

4 難聴者・失聴者の生活や気持ちを知る

聴覚障害は「見えにくい」障害

聞こえの障害は外からは見えにくく、その影響や困難が体感的に理解されにくい、という特徴があります。コミュニケーションが難しくなるため、人知れず生活上の不便や悩みを抱えて孤立してしまうことも。また障害の程度やあり方も人によりさまざまです。

コミュニケーション手段についても、小さい頃に重度の聴覚障害を負った「ろう者」の多くは主に「手話」を使いますが、中途失聴者・難聴者は補聴器などを利用した「音声会話」や「筆談」などを主とすることが多くなります。

中途失聴者・難聴者を中心に、当事者の体験談やその世界を描いた本をご紹介します。



📖 『難聴者と中途失聴者の心理学 聞こえにくさをかかえて生きる』 ※県立熊谷図書館所蔵
(難聴者の心理学的問題を考える会編 今尾真弓〔ほか〕執筆 かもがわ出版 2020.7)

潜在的には1千万人とも言われる日本の難聴者について、「聞こえ」の問題とはどういうものか、日常生活での困難や葛藤、その理解と支援について、世界の基準にも照らしつつ解明しています。

📖『あなたの声が聴きたい 難聴・中途失聴・要約筆記』※県立熊谷図書館所蔵

(藤田保、西原泰子編 文理閣 2003.11)

人生の途上で難聴・失聴になった人たちは、「いつも『あなたの声が聴きたい』、そう思って補聴器や人工内耳で、全身の神経を集中させて耳を傾けています」。難聴・中途失聴者およびノートテイクや要約筆記で支えるボランティアの体験談や、社会を変える提案を集めています。



📖『中途失聴者と難聴者の世界 見かけは健常者、気づかれない障害者』※県立熊谷図書館所蔵

(山口利勝著 一橋出版 2003.8)

障害が外から見えない、体感的に理解しにくい中途失聴者・難聴者。中途失聴者である著者が自らの体験を下敷きにその世界を分析し、行動・不安・苦悩から望ましい社会のあり方まで提示します。

📖『ビジュアルブック障害のある人とともに生きる∞2. 耳の不自由な人をよく知る本』

(障害のある人とともに生きる本編集委員会編著 合同出版 2022.1)

聞こえにくい人のくらしの工夫、社会の工夫、サポートする方法などを子ども向けにわかりやすく解説。

📖『人生の途上で聴力を失うということ 心のマネジメントから補聴器、人工内耳、最新医療まで』

(キャサリン・ブートン著 ニキリンコ訳 明石書店 2016.1)

30歳から聴力が低下し50歳で補聴器、その後人工内耳も埋め込み、必死のリハビリを続けてきた著者が、専門家や難聴者にも取材し、中途失聴者の心の問題や日常生活の工夫について語ります。

📖『聴導犬くんちゃんがくれた勇気 難病のパートナーを支えて』

(高橋うらら著 岩崎書店 2018.10)

補助犬の中でもまだ少ない聴導犬が、パートナーと出会って働くまでを描く物語絵本です。



📖『耳の聞こえないメジャーリーガー ウィリアム・ホイ』

(ナンシー・チャーニン文 ジェズ・ツヤ絵 斉藤洋訳 光村教育図書 2016.10)

「ストライク」「セーフ」などの審判のジェスチャーは、アメリカ大リーグの聴覚障害をもつ選手、ウィリアム・ホイが考案した！1890年代、観客を熱狂させたメジャーリーガーの活躍を描いた楽しい伝記絵本です。

🖥️《健康と病いの語り ディベックス・ジャパン》(<https://www.dipex-j.org/>)

病気や障害、医療体験の語りをインタビュー映像で提供するサイト。

「障害学生の語り」(<https://www.dipex-j.org/shougai/>)

語ってくれた人たち>障害区分>「聴覚障害」をクリック。聴覚障害を持つ9人の方の学生時代の体験のインタビュー(動画・テキスト)が掲載されています。



発行:埼玉県立久喜図書館 自然科学・技術資料担当
埼玉県久喜市下早見 85-5 Tel:0480-21-2659