



聞こえの悩みを放置しないで！

【詳細】保健センター ☎ 385-5252



聞こえの悩みをお持ちではありませんか？コミュニケーションを取りづらい、騒がしい場所で声が聞き取りにくいといった症状を自覚した場合は、できるだけ早く原因を特定して適切な治療や対策を行いましょう。

● 聞こえの変化のさまざまな原因

【加齢による変化】

40代から加齢による変化が始まり、75歳以上になると約半数の方が聞こえづらさを感じていると言われています。

【騒音によるもの】

ヘッドホン、イヤホンの使用や仕事などで大きな音にさらされることで聴力が低下します。



【その他、耳の疾患など】

耳の炎症・病気や耳垢などが原因の場合もあります。

【原因が分からないもの（突発性難聴）】

突発性難聴は突然片方の耳の聞こえが悪くなる病気で、ストレスや睡眠不足、糖尿病などが関連していると考えられていますが、原因は分かっていません。

● 難聴を放置しない方がいいのはなぜ？

多少聞こえに変化があってもそのまま生活している方は多いかもしれません。聞こえは徐々に変化することが多く、自分では気付けない場合もあります。しかし難聴を放置するとコミュニケーション能力が低下し、社会的孤立のリスクが上昇したり、危険察知能力が低下したりするほか、うつ病発症リスクが高まったり、認知機能に悪影響をもたらしたりする可能性があります。



～簡単！聞こえのチェック～

- ☐ 会話をしているとき、聞き返すことがよくある
- ☐ 相手の言った内容が聞き取れず、推測で判断することがある
- ☐ 電子レンジや玄関のチャイムの音が聞こえにくい
- ☐ 家族に「テレビの音量が大きい」とよく言われる
- ☐ 大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話が聞き取りづらい

● 耳の健康を守りましょう ●

最近では若くても聴力が低下している方がいます。耳の聞こえに変化を感じたら、早めに耳鼻咽喉科に相談しましょう。耳の病気や耳垢が原因の場合、治療によって聞こえが改善することがあります。また、医師と相談し補聴器を活用することで、難聴による困り事や心身への悪影響を軽減し、快適な生活を送ることができます。

年齢に関係なく日々の生活の中で耳を大切にしましょう。さらに、糖尿病や喫煙なども聴力に影響があるとされており、身体の健康を保つことも聴力の維持につながります。以下の事に注意し、耳の健康を守って快適な生活を送りましょう。

- ・大きな音（雑音）を避ける
- ・イヤホンを使う時は、ノイズキャンセリング機能を使って小さい音で聞くようにし、長時間使わない

睡眠の質を高めてみませんか？
スリープアドバイザーによる **セミオーダー枕**
寝具やお悩みごとの **ヒアリング** 頭から首にかけて **高さの測定** お好みの固さに **素材の選定** 実際に試し寝をして **高さの調整**

羽毛ふとんのリフォーム
(丸洗いと200gの足し羽毛) **無料サービス**
完全個室 ふとん丸洗い ご自宅まで集配にお伺いします
岸本ふとん店
大塚東町13-9(13丁目バス停前)
TEL 386-8322

広告

認定補聴器専門店・全国補聴器販売店協会会員

新さっぽろ店 札幌本店 江別店 帯広店 函館店

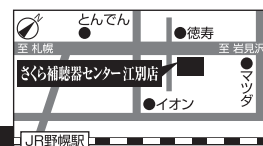
さくら補聴器センター江別店

江別市幸町33-6須藤ビル1階

☎011-383-4133

営業時間／9:30～17:30(土曜日は15:00まで)
定休日／日曜・祝日

<http://www.sakura-hochouki.com>



広告

ちょこっと
手話

「クリスマス」

両手の人さし指を伸ばして「X」の形をつくり、
左右同時に引き下げる

※ちょこっと手話の動画を公開しています→



年末年始歯科救急当番医院（診療時間 10:00 ～ 12:00）

日程	歯 科	日程	歯 科
12/31(水)	□やすおか歯科クリニック 野幌町 68-14 ☎ 375-1123	1/2 (金)	□さかもと歯科クリニック 牧場町 19-31 ☎ 802-5400
1/1(木・祝)	□中央歯科医院 中央町 1-17 ☎ 382-5859	3 (土)	□浦本歯科クリニック 大麻園町 25-1 ☎ 388-4618



12月
1月



休日・祝日当番病・医院（救急・急病）



【診療時間】内科・小児科 9:00 ～ 17:00/ 外科系 9:00 ～ 翌朝 9:00（■印の医療機関は診療時間が異なります）

江別医師会 HP

日程	内 科 ・ 小 児 科	外 科 系
12/7 (日)	□溪和会江別病院（内科のみ） 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □あずま子ども家庭クリニック（小児科のみ） 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
14 (日)	■ゆきざさ循環器内科（乳児事前連絡必要） 野幌屯田町 23-19 ☎ 384-1000（診療時間 8:30 ～ 17:00）	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 （診療時間 8:30 ～ 翌朝 8:30）
21 (日)	□江別内科クリニック（内科のみ） 元江別本町 35-2 ☎ 381-8900 ■江別市立病院（小児科のみ） 若草町 6 ☎ 382-5151（診療時間 8:30 ～ 17:00）	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 （診療時間 8:30 ～ 翌朝 8:30）
28 (日)	□アウル内科クリニック（乳児事前連絡必要） 東野幌本町 2-18 ☎ 383-3456	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
30 (火)	□ささなみ内科クリニック（乳児事前連絡必要） 野幌町 66-2 ☎ 382-3373 □溪和会江別病院（内科のみ） 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
31 (水)	□たぐち内科クリニック（内科のみ） 元町 21-12 ☎ 389-7855 □よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470 ■江別市立病院（内科のみ） 若草町 6 ☎ 382-5151（診療時間 8:30 ～ 17:00）	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 （診療時間 8:30 ～ 翌朝 8:30）
1/1(木・祝)	■平賀内科クリニック（乳児事前連絡必要） 野幌東町 26-26 ☎ 382-5989（診療時間 8:30 ～ 17:00） □溪和会江別病院（内科のみ） 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
2 (金)	■江別市立病院（内科・小児科） 若草町 6 ☎ 382-5151（診療時間 8:30 ～ 17:00）	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 （診療時間 8:30 ～ 翌朝 8:30）
3 (土)	□大麻内視鏡内科クリニック（乳児事前連絡必要） 大麻東町 31-1 ☎ 386-3366 □野幌病院（内科のみ） 野幌町 53-5 ☎ 382-3483	□野幌病院 野幌町 53-5 ☎ 382-3483
4 (日)	□はまもと内科クリニック（乳児事前連絡必要） 上江別東町 4-27 ☎ 788-7636	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

※都合により変更となる場合があります。詳しくは北海道救急医療情報案内センター（☎ 0120-20-8699、携帯電話からは 011-221-8699）までお問い合わせいただくか、新聞または江別医師会の HP でご確認ください



電話相談

- 北海道産婦人科救急電話相談 <さんびきゅうきゅう>
☎ 290-3299（年間全日対応 19:00 ～ 翌朝 9:00）
- 北海道小児救急電話相談 <お子さんの急な病気がけ>
☎ 232-1599 または # 8000（年間全日対応 19:00 ～ 翌朝 8:00）

江別市夜間急病センター<内科・小児科>

年中無休

診療時間 19:00 ～ 翌朝 7:00（受付 18:30 ～ 翌朝 6:30）
錦町 14-5 ☎ 391-0022

※発熱感冒症状のある方は、来院前にお電話でご連絡ください

調査・診断・施工 塗装 防水 下地改修 リフォーム

不便やトラブルを解消する改修や住み心地をよくするリフォームなど、
小さな工事でもお気軽にご相談ください。

創業59年 安心の1級建築施工管理技士の工事店



株式会社 **サイトウ塗装**

江別市一番町24-1（コメダ珈琲店さん向かい）

リフォーム ドクター

Tel. **382-5652** www.Reform-Dr.com



広告

雨が少ないこの季節



屋根修理おすすめ（早期修理で家計も安心）

金属外壁サイディング・雪庇止め施工も承ります
すがもり、屋根葺替工事 他

株式会社 **堀江板金工業**

お気軽に
ご相談ください

屋根工事のことなら
江別市上江別東町10-10

☎ **382-3534**

広告