



アスリートの健康維持増進のための情報誌

## ヘルシー・アスリート®・プログラム通信 VOL.5

### 0. はじめに

ひと雨ごとに秋のさわやかさが感じられる季節になりましたが、全国のアスリート・ファミリー・コーチの皆さんいかがお過ごしでしょうか。さて、スペシャルオリンピックス日本よりヘルシー・アスリート®・プログラム(HAP)通信第5号をお届けします。今回は耳の状態をチェックするヘルシーヒアリング部門より、HAPでの健診内容の説明やその意義についての内容となっております。

次回は11月17日(金)に発行予定です。どうぞお楽しみにしてください。

(SO 日本事務局)

ヘルシー・アスリート®・プログラム  
ヘルシーヒアリング部門 ディレクター幹事  
西脇恵子 記

アスリートのみなさん、ご家族のみなさん、コーチのみなさん、こんにちは。今回は、ヘルシーヒアリング部門(Healthy Hearing:HH)の紹介をします。これを読んでくださっている方は体験したことがあるでしょうか。具体的なことを簡単に説明していこうと思います。

### 1. ヘルシーヒアリングでやっていること

ヒアリング(hearing)ですから、耳の聴こえをチェックする部門です。外耳道の検査、簡単な聴力検査、鼓膜の動きの検査、少し詳しい聴力検査の4つの検査があります。

- ① 外耳道(耳の穴)の検査: 耳の穴に光を当てて中をのぞきます。そうすると耳垢が詰まっていないかどうか、鼓膜までの通路が赤く腫れる、傷があるかどうかなどが観察できます。耳の内部が清潔に保たれていることは、とても重要なことです。
- ② 簡単な聴力検査: 生まれたばかりの赤ちゃんの聴力検査に使われる簡単なものですから、痛みや長い時間我慢することがありません。アスリートの方にも負担がそれほどかからない検査です。
- ③ 鼓膜の動きの検査: 機械の先端にある突起を耳の穴に入れて空気を吹き付け、その時に鼓膜がどう動くかを検査します。機械に表示された鼓膜の動きのカーブを見ると鼓膜の向うにある中耳に問題があるかがわかります。
- ④ 詳しい聴力検査: ヘッドフォンを付けて耳に音を聞かせ、どの音がどのくらい聴こえるのかを検査します。

①と②の検査はすべてのアスリートに実施されます。ここで問題がなければ終了ですが、何かの問題がある場合は③と④も実施することになります。会場は、音のしない静かな場所ではないため、もし問題



が出たとしたら、地元の検査機関でもう一度詳細に検査をすることをお勧めしています。

## 2. 誰がやっているのか

日本では、耳鼻科の医師と、聴覚障害のリハビリテーションや療育を担当している専門職である言語聴覚士が担当しています。全国大会のような大きな大会では3～5名ほどの耳鼻科の医師、10名ほどの言語聴覚士と一緒に働いています。



ナショナルゲームでの健診の様子

## 3. どんな意味があるのか

耳が聞こえるというのは、アスリートみなさんに重要なものです。日常生活でも、家族や友達と会話を楽しむとき、電車やバスを待っているとき、乗り物に気を付けて歩くときに、耳から入る情報が少ないととても困ります。また、試合をやっているとき、コーチやチームメイトの声が聞こえないとプレーがしにくいこともあります。ルールがわかっていないのかと思われていたら、実は聴こえが悪かったという例もあります。状態がわかれば、その症状に合わせて補聴器などの手段を使えるかどうかを検討することもできます。

## 4. どんな風に生かしていったらよいか

もし問題が指摘されたら、大会でもらった報告書を持ってぜひ地元の治療機関を訪ねてください。そして大会ごとにいらしてください。今問題がなくても年齢を重ねることによって違った問題が出てくる可能性もあります。アスリートみなさんが健康診断を受けるチャンスは学校を卒業すると少なくなります。ヘルシー・アスリート®・プログラムはナショナルゲームごとに2年に1度の健康チェックができる場所ですから、どうぞ活用してください。

## 5. 日頃のお手入れについて

耳の中を耳垢で塞ぐようなことがあると聞こえが悪くなります。しかし、綿棒を使用すると使い方によっては逆に耳垢を押し込んでしまうことになってしまいます。時々家族が耳の穴を外からのぞいて点検してみてください。