



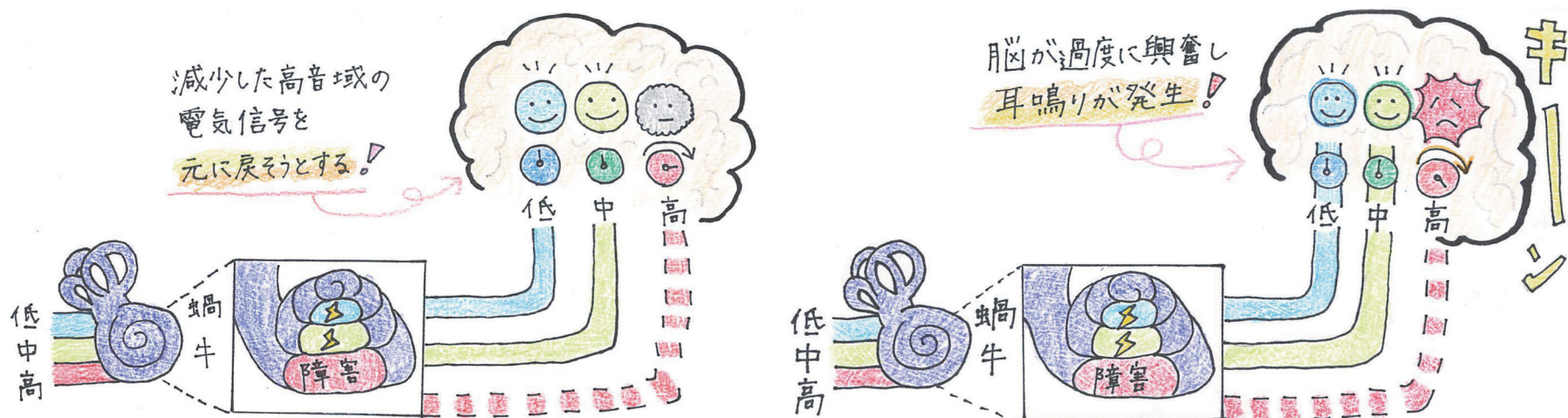
# おやこあら新聞



## 耳鳴り(みみなり)は耳の病気？

本当にはしていない音、キーンという音だったり、蝉が鳴くようなジーっという音だったり、脈打つような音だったり、このような音が頭の中で鳴ること、それを耳鳴りと呼んでいます。

疲れた時に耳鳴りがする、そういう経験がある方は多いのではないのでしょうか？多くの場合、それは短時間で治まり、疲れていたのかなと思ってそのまま忘れてしまいます。でも、この耳鳴りがずっと続くと、変だな、大丈夫かなと思うようになります。なぜ本当にはしていない音が聞こえるのでしょうか？耳鳴りの中には、突発性難聴などの耳の病気や、脳腫瘍などの脳の病気が原因で起こっているものもあります。しかし、実際にはそのようにはっきりした原因があることは稀なのです。そもそも、音というものは形がなく、空気の振動です。空気の振動は内耳にある有毛細胞で電気信号に変換されて、脳に送られます。脳はこの電気信号を音として聞いています。実際に音を聞いているのは、耳ではなく脳なのです。有毛細胞はその名の通り、細胞のてっぺんに毛が生えていて、音がくるとその毛が揺れます。毛が揺れることで音は電気信号に変えられるのです。この有毛細胞ですが加齢やストレスなどで傷んできます。耳の中にも抜け毛や薄毛の悩みが起こるわけです。有毛細胞が傷んでしまったらどうなるのでしょうか。



もともと来ていた電気信号が来なくなりますので、脳はどうしたのかな？とその部分の音をより聞こうとします。そのように脳が感度を上げて頑張りすぎることによって誤作動が起こり、耳鳴りを感じるようになるのです。テレビの不具合が起きて、ノイズが入るようなイメージです。さらに悪いことには、耳鳴りがして大丈夫かなと不安になると、脳がさらに音がしていないか感度を上げることになります。こうなると悪循環に陥って、耳鳴りがより大きく感じられるようになるのです。耳鳴りがなぜ起こるのか？それを知ることが耳鳴りの治療の第一歩です。

### Q1 生活で気を付けることがありますか？

**A1** 動脈硬化を起こす生活習慣病と騒音は、耳鳴りを含めた耳のトラブルのもとです。騒音対策として大きな音で音楽を聞かないように注意し、騒音の多い場所では耳栓などで耳を保護しましょう。生活習慣病に対して、食生活に気を付けて適度な運動を行うことも大切です。また、睡眠を十分にとり、ストレスを減らすことが、自律神経を整えて耳鳴りを改善させることにつながります。

### Q2 治療方法はありますか？

**A2** 有毛細胞のダメージをもとに戻す薬があればよいのですが、残念ながら現在、そのような薬がありませんので、耳鳴りを完全に消すことはできません。ただ、脳の過剰な反応を変えることはできます。難聴を伴っている場合には、補聴器をつけて減ってしまった電気信号を補うことで、脳の頑張りが抑えられて耳鳴りが和らぎます。難聴がない、もしくは軽い場合には、まわりに穏やかな音楽や自然の音を流してあげることで、脳の過剰な興奮を抑えることができます。これを音響療法と言います。耳鳴りは「治す」病気ではなく、上手に対処して、耳鳴りでの「困りごとをなくす」病気なのです。

### Q3 要注意の耳鳴りとはどのようなものですか？

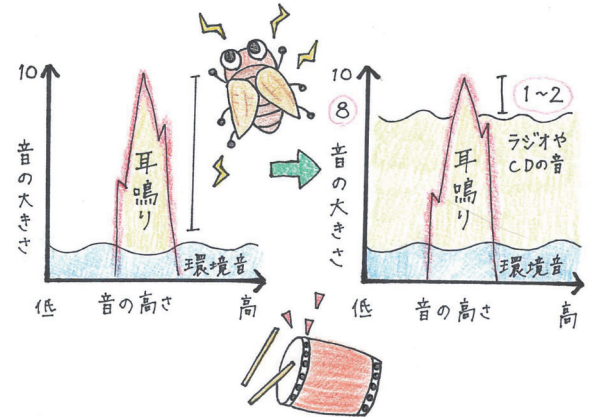
A3 耳鳴りと一緒に、急に聞こえにくさ(難聴)やめまいを感じた場合には、突発性難聴やメニエール病といった内耳の病気の可能性がありますので、早急に耳鼻咽喉科を受診して聴力検査などの耳の検査を受けることが必要です。また、長く続く片耳の耳鳴りや、脈打つような耳鳴りは、脳腫瘍や動脈瘤などの血管の病気の可能性がありますので、脳神経外科などの頭部MRI検査で一度調べてみることをおすすめします。

### Q4 年を取ると耳鳴りが増えますか？

A4 加齢とともに有毛細胞のダメージは積み重なって増えてきますが、年を取った人が必ずなるというわけではなく、騒音にさらされた年数や、血流に影響を与える動脈硬化の程度が影響します。血流や脳の過敏性に影響を与える自律神経の乱れも耳鳴りが増える要因となります。

### Q5 音響療法の具体的な方法はどのようなものですか？

A5 静かなところでは耳鳴りが際立って聞こえます。暗いところでは光を眩しく感じるけれど、周りを少し明るくしてあげると、眩しさが減るようなイメージです。耳鳴りが辛いときに耳鳴りの8~9割の大きさの音を周りに流してあげるとよいでしょう。音源は少し離しておいたり、壁に向けて反響音をつくるなど、「音につつまれる」環境が効果的です。



### 先生からのひとことアドバイス “聞こえているのに聞こえない”～聴覚情報処理障害(APD)について～

今回の特集は耳鳴りですが、少し話が変わります。

皆さんは普段何気なく会話している言葉が急にはっきり聞き取れなくなったらいかがですか？それはちょうど、異国の地で言葉がわからない状況に似ています。“聞こえているのに何を言っているのかわからない”、音は聞こえているのに霧(もや)がかかったように言葉が聞こえる。近年これらの症状で困っている人が意外と多いことが明らかになり、テレビなどで“聴覚情報処理障害(APD)”という言葉が耳にした方も多いと思います。

マスク生活や雑音下、多くの方が同時にお話する環境(会議など)で症状がはっきりしてきます。文字などの視覚情報があると理解できることが多く、初めて聞く単語の理解が難しいと言われていました。かなりの人にこれらの症状があるとされていますが、原因・病態は未だはっきりわかっていませんし、診断基準も確立したものがありません。この疾患は例えるなら、足が遅い人(遅足症)で困っている人と似ており、歩けない(難聴)までは困らないが、日常生活のさまざまな状況で足の遅さ(聞こえにくさ)は問題となり本人には大問題です。中にはADHDなどの発達障害を伴う場合もあります。診断のための検査は聴力検査、言葉の聞き取り検査、問診が中心ですが、より正確な診断には大学でさらいくつかの精密検査を行います。当然聴力検査はすべて正常です。

当院では九州大学耳鼻咽喉科のご協力とAPDの早期発見に努めています。診断書を希望されるときは大学を紹介しますので、遠慮なく医師までご相談ください。有効なお薬や治療はありませんが、言語療法などで改善する場合があります。診断がつけば、職場や学校の環境整備を検討することが最も重要です。



### “キニナル”おやこあらのミニコラム

今回は“耳鳴り”がテーマということでオススメの本をご紹介します！

なぜオススメかと言うと耳鳴りや聞こえにくさの原因・そのタイプについても書かれている、目から鱗の一冊なんです！人によって効果はそれぞれだと思いますが聞こえを良くするトレーニングの方法や普段の生活で気をつける点なども紹介されているので、聞こえや耳鳴りで既にお困りの方はもちろん、今はまだ関係のないと思われる若い方も将来の聞こえに備える事が出来ると思います。当院の本棚にも置いていますので是非ご覧になって下さい！



★編集後記★ 皆さんはじめまして、受付の熊谷です。今回からおやこあら新聞の編集に関わらせていただくことになりました！皆さんの悩みや症状に寄り添い、おやこあら新聞を読むことで1人でも多くの方が快適な生活が送れるように少しでも力になればと思います。もし、分からないことがあれば気軽にスタッフにお声掛けください！



しらつち耳鼻咽喉科



https://shirajibi.com

ここよはないな  
TEL:092-554-8717

診察時間

月 火 水 木 金 土 日・祝

9:00~12:30  
(最終受付 12:00)

● ● ● ● ● ★ —

14:00~18:00  
(最終受付 17:30)

● ★ — ● ● — —

★は2診体制で診療を行っています。

休診 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日



〒811-1344 福岡市南区三宅3丁目16-26