

お医者さんに  
聞いてみよう

23



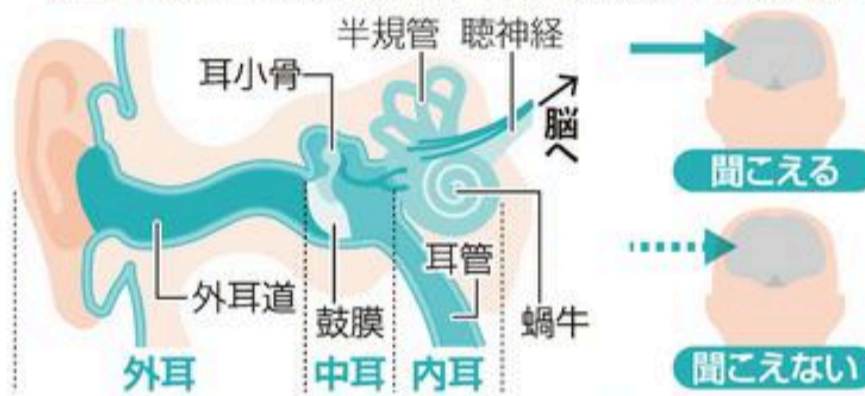
耳鳴りに悩んでいます。年を重ねてからは継続的な耳鳴りになり、聞こえづらくて困っています。原因や対処法を教えてください。

耳鳴りは、外部からの音が無いのに音が聞こえる状態を指します。これにはさまざまな音が含まれますが、一般的には「ブーン」「シー」「ピーピー」といった音が挙げられます。

一時的な場合もあれば、慢性的に続く場合もあります。両耳で起きることが多いですが、片耳のケースもあります。2022年の国民生活基礎調査では国民全体の31・4%、65歳以上では60・2%が

## 最も多い原因は難聴

### 音が伝わる仕組みと耳鳴りの関係



耳鳴り…音が十分に脳に伝わらず、脳が過度に反応したもの

耳鳴りを自覚していると報告されています。

原因は多岐にわたります。内耳の疾患(加齢性難聴や騒音性難聴、突発性難聴、メニエール病など)、外耳・中耳の疾患(中耳炎、外耳炎、耳垢など)のほか、ストレス、薬の副作用、聴神経腫瘍、中耳腫瘍、血管奇形などの場合もあります。

す。

血管の走行異常や中耳腫瘍などの場合は、医師や他の人にも聞こえる耳鳴り(他覚的耳鳴)である場合もあります。しかし、多くは他の人からは聞き取れない自覚的耳鳴りであり、その中で最も多い原因は難聴(特に内耳性難聴)です。図に示したように、聞こえは外耳、中耳、内耳と音が伝わり、脳へ信号が送られます。音は耳ではなく、脳で聞いています。ところが、脳で聞いている音が十分に脳に届かなくなると、脳が過度に興奮します。これが耳鳴りの原因と考えられています。

耳鳴りで受診される方の多くは「耳鳴りがうるさくて聞こえない」と訴えます。しかし実際は、難聴があるから耳鳴りが始まるのです。

まずは専門医を受診して正しい診断を受けましょう。外耳・中耳の疾患であれば、手術を含めた治

《答える人》



森田 由香さん

富山大付属病院耳鼻咽喉科診療部門長



- ✓ 仕組み正しく理解する
- ✓ 補聴器適切に調整
- ✓ 疲れ・ストレス避ける

療によって改善する場合があります。

最も原因として多い内耳疾患による難聴であれば、補聴器による「難聴の改善」が耳鳴り改善の近道です。補聴器を使えないほどの難聴であれば、人工内耳手術も有用です。

また耳鳴りによって、うつ不安症状が悪化することがあり、逆にうつ不安症状から耳鳴りが悪化することもあります。耳鳴りで不安が増す場合は、耳鳴りの仕組みを正しく理解することが第一歩です。同時に疲れ、ストレスを避けるような生活を心がけることも重要です。

気になる場合は、早めに医師の診察を受けましょう。特に片耳のケースや、突然発症の場合は早めに耳鼻咽喉科を受診してください。

いつから始まったか分からないようであれば、慌てる必要はありませんが、耳鼻咽喉科で聴力検査を実施し、難聴が始まっているか確認しましょう。慢性の経過だと気が付かないうちに難聴になっていることも少なくありません。

耳鳴りを消し去ることは難しいですが、改善は可能です。補聴器はご自身の耳の状態に合わせるまで時間がかかります。適切な調整が可能な耳鼻咽喉科専門医での診療をお勧めします。



隔週火曜に掲載。  
これまでの連載は  
こちらからご覧  
いただけます