



『耳鳴りはどうして起こるの?』



しもじ内科クリニック院長
下地 栄壮



耳鳴りが気になるという方は多いのではないのでしょうか?

耳鳴りとは、外部で発生していない音が聞こえる症状で、日本人全体の10~15%、65歳以上では約30%に耳鳴りがあると考えられており、非常に多くの方が悩まされている症状です。

外部から入って来た音は、鼓膜から耳小骨を介して蝸牛(かぎゅう)と呼ばれる渦巻き状の管に伝わります。蝸牛の内壁には音の振動を捉える有毛細胞が並んでおり、音の振動を電気信号に変換して聴神経から脳へ送ることで音を聞くことができます。この外部からの音を伝える仕組みに何らかの原因で異常が起こり、これまで聞こえていた音が聞こえにくくなることを難聴といいます。難聴により聞こえにくくなる音が出来ると、脳は聞こえにくくなった部分の音を補おうとして、本来はない音をつくり出してしまいます。耳鳴りはこうして起こると考えられています。

中耳炎や突発性難聴、メニエール病などの耳の病気によって耳鳴りが起こることがありますが、多くの場合は加齢性(老人性)難聴が原因です。加齢性難聴は、蝸牛の有毛細胞が加齢により減少し、音を聞く能力が低下して起こります。一般的に徐々に進行するために自覚しに

くく、聴力が多少低下しても日常生活に大きな支障を来すことは余りありません。

耳鳴りを自覚したら、耳鼻咽喉科を受診して原因となる疾患が何かを調べて貰いましょう。また、カウンセリングや音響療法、内服薬などによる治療についても相談しましょう。自分でできる耳鳴りを和らげる工夫としては以下のことがあります。

《耳鳴りを和らげる方法》

- 静かな環境では耳鳴りを強く感じやすくなるため、何らかの音を聞くことが耳鳴りの改善に役立ちます。小川のせせらぎの音や滝の音などの環境音がお勧めです。ポイントは、音源を足元などやや遠い場所に置いてスピーカーを壁側に向ける、音量の変化の少ないものを選ぶ、音量は耳鳴りが聞こえつつ苦痛を感じない程度にすることです
- 趣味や社会活動など集中できるものを持ち、耳鳴りを意識しない時間を多く持ちましょう
- 大きな音を長時間聞くことを避けましょう
- ストレスの解消につとめ、睡眠を充分にとりましょう



【お知らせ】

年末年始は **12月30日(木)から1月3日(月)**の間お休みさせていただきます。ご迷惑をお掛けして大変申し訳ございませんが、宜しくお願いいたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)
TEL: 092-605-6300