

耳鳴りのおはなし

耳鳴りは全人口の15～20%の方に生じているありふれたものです。

原因として最も多いのは、加齢による内耳機能の低下（＝背景に特別な病気が存在しない）ですが、耳にいわゆる「病気」がある場合はもちろん、血管奇形や脳腫瘍が原因で耳鳴りが生じている場合もあります。そのため耳鳴りのある患者さんは一度近くの耳鼻いんこう科で診察を受けることをお勧めします。

治療法については？

民間療法から専門的なものまで多くの情報が氾濫していますが、そういった混沌とした状況を整理すべく、日本聴覚医学会により2019年に「耳鳴ガイドライン」が作成されました。そこでは（耳鳴りのメカニズムなどの説明をする）教育的カウンセリング、音響療法（後述）、（耳鳴りに対するとらえ方を少しずつ変えることで、問題の解決を目指す心理療法である）認知行動療法、一定の条件付きながら薬物療法として抗うつ薬などの処方、サウンドジェネレーターの装着、人工内耳の手術などが推奨されています。特に教育的カウンセリングと認知行動療法は、耳鳴診療ガイドラインの中で「強く推奨する」に位置付けられています。

一方で、病気がない「耳鳴り」の場合、**普段の生活の中で、ご自身で行うことが出来る簡単な治療もあります**。当院でも指導することが多い、以下の2つをご紹介します。

① 音響療法

ラジオの「ザー」という音や、川の流れの音源を用いて、耳鳴りが際立つような静かな環境をなるべく作らないようにすることで耳鳴りの軽減をめざす方法です。

② ストレスの軽減

耳鳴りの多くは、ストレスから症状が悪化している場合があります。十分な睡眠と運動、規則正しい生活など、健康的な生活を送り、ストレスの軽減につとめましょう。

当院耳鼻いんこう科では「木曜午後」に耳鳴り専門外来を設けています。診療をご希望の方はかかりつけの医院を通して一度ご受診ください。

文責：耳鼻いんこう科 原田 生功磨
同内容は当院ホームページ【市民公開セミナー】へ掲載しています。
コロナストレスに負けないためのストレス対処法100も掲載中！