



耳鳴りの消し方



周りで音がしていないのに耳の中や頭の中で音がする感覚、それが耳鳴りです。医学的には耳鳴(じめい)といいます。耳鳴りに悩んでいる方は全人口の15~20%、65歳以上の高齢者に限ると30%にのぼります。耳鳴りのほとんどは原因不明ですが、時に危険な原因がある場合もあります。耳鳴りのメカニズムや危険な耳鳴りの見分け方、耳鳴りを軽くする方法についてまとめました。

稀だが注意すべき耳鳴り:原因がある耳鳴り

片方の耳だけ聞こえる耳鳴り:中耳炎や突発性難聴など、耳自体に異常がある場合です。

耳鳴り以外の神経症状がある:手足の麻痺やしびれにくさ、飲み込みにくさなどがある場合は脳の病気です。

めまいと難聴を伴う:メニエル病の可能性がります。

聴診器などで他人にも聞こえる耳鳴り:血管の病気の可能性がります。

ほとんどの耳鳴りは脳のボリューム調節障害が原因

ほとんどの耳鳴りは難聴が基礎にあります。難聴で耳から音が入ってこなくなると、人間の脳は音がしないことをおかしいと認識し、脳内で音が聞こえるような錯覚が生じます。これが耳鳴りの基本ですが、厄介なことに人間の脳は、聞きたい音に対して脳内でボリュームを上げるような動作をしてしまいます。例えば、にぎやかな会合の場で、話している相手の言葉はよく聞き取れて、周りの雑音があまり気にならないのも脳内でのボリューム操作のおかげです。よく聞き取りたい音ほど脳内でボリュームが上がるようになっているのです。そのため、耳鳴りを気にし始めると脳はどんどん耳鳴りのボリュームを上げてしまいます。

治療法

難聴が基礎にありますので、耳鼻科で聴力などの検査を受け、補聴器を使うのが有効です。耳鳴りよりも大事な音がしっかり聞こえれば耳鳴りのボリュームは下がっていきます。夜など静かなときに耳鳴りは気になるものですが、様々な音を含むホワイトノイズやしずかで好きな音楽などを流しておくとう効果があるとされています。聴力が落ちている周波数帯(音の高さ)の耳鳴りがするとされており、いろいろな周波数帯をカバーするように設計された音を流せる補聴器もあります。耳鼻科でしっかり診断を受けた上でいろいろな方法を組み合わせることになります。

クリニックからのお知らせ

- ・風邪症状のある方は受診前にお電話でご連絡ください。
- ・クリニックに来るのが不安な方は、体調に変わりないことを電話で医師が直接確認できれば、いつものお薬でしたら指定の薬局に処方箋をFAXしますので直接薬局に行ってお薬を受け取ってください。
- ・10月からのインフルエンザワクチンは予約制になります。ワクチン入荷日が決定したらネットで受け付けます。ワクチン接種の時間は月火木金15:30~18:00、水土10:00~12:00となります。料金は3300円です。

つかもと内科

TEL:092-832-5901

<https://tsukamotoclinic.com>

ホームページもぜひご覧ください!



院長からもうひとつ

今年の冬は新型コロナとインフルエンザが共存する状態になりそうです。インフルエンザワクチンの接種が勧められていますが、接種の際に密になることを防ぐため、今年からインフルエンザワクチンのみの方は予約制といたします。例年ワクチン入荷は10月第2週くらいになりますので、入荷日が決まり次第ホームページで受付開始します。かかりつけの患者さんは定期受診の際に接種可能です。

院長

