

<コロナ第7波は大波でしたね>

ようやくピークアウトしたオミクロン株の大流行・第7波。今回の波は、相当大波でした。私（院長）も7月中旬に感染し、10日間休診にさせていただきました。回復後再開してからピークとなり、連日発熱外来がとても大変でした。検査陽性率が8~9割の毎日が続きましたが、最近では5割を切るようになってきました。このまま収束してくれることを祈りますが、おそらくコロナが無くなることはないでしょう。徐々に通常の風邪やインフルエンザのような立ち位置になっていくのだらうと思います。

今回のみみより新聞は、比較のお困りの方が多症状の「耳鳴り」について特集します。

<耳鳴りとは>

耳鳴りとは、「明らかな体外音源がないにもかかわらず感じる音感覚」と定義されます。

ご自分の耳周囲の筋肉や血流の音がする「他覚的耳鳴」と、ご自分だけが感じる「自覚的耳鳴」の大きく2つに分かれます。

「他覚的耳鳴」というのは、体内に音源があり、その音を第三者も聞くことが出来ます。耳周辺の筋肉が収縮して「カチカチ」と鳴る耳鳴り（筋性耳鳴）や、耳周辺もしくは頭の中の血流が「ザッザッ」「シャッシャッ」と鳴る耳鳴り（血管性耳鳴）が代表的です。



「自覚的耳鳴」はその人だけ聞くことが出来、通常体内に音源ありません。多くは内耳~脳までの神経障害、つまり聴力低下が原因で起こります。



<耳鳴りを感じたら・・・>

耳鳴りを感じて受診をされたら、まずは聴力検査と耳の診察を行います。聴力が低下している場合、主に低下している音域の音を耳鳴りとして感じます。例えば、高い音の聴力が悪い方は高い耳鳴り「キーン」とか「シャー」という音がします。蝉が鳴いているような・・・と表現される方が多いです。低い音の聴力が悪い方は、「ブーン」といった換気扇のような音がすると言われる方が多いです。これらの耳鳴りは実際に耳で音がしているわけではなく、脳の中で「音が鳴っている」と感じる現象です。まれに聴力低下がなくても耳鳴を感じる方もいらっしゃいます（無難聴性耳鳴）。

<なぜ耳鳴りがするのか？>

聴力が低下していると、音の情報が耳から脳に届きにくくなります。脳は「何とか聞こえる状態にしよう」「元に戻そう」と音の感度を上げようと興奮します。この興奮した脳の活動そのものが「耳鳴り」だと言われています。

<耳鳴りはなぜ不快か？>

耳鳴りを感じると、脳は「危険な音が鳴っている」と感じてしまい、我々はつい意識をしてしまうようになります。常に耳鳴りを意識すると、イライラしたり不安を感じたりします。場合によっては仕事にも気になって集中できない、夜もうるさくて眠れないなど、日常生活に支障が出る場合があります。耳鳴りが生じた誘因にストレスやネガティブな記憶がある場合は、より辛く感じます。耳鳴り自体にストレスを感じると、さらに大きな音に感じることもあり、非常に苦痛なものとなってしまいます。

<耳鳴りの対処法>

一旦耳鳴りを感じてしまうと、実は完全に消すことは難しいと言われています。しかし、ほとんど感じない位に改善する方も多くいらっしゃいます。耳鳴りの治療目標は、**耳鳴を「0」にするのではなく、耳鳴りが気にならなくなること、耳鳴りによる苦痛やイライラが軽くなること**です。以下の様々な方法を試し、耳鳴りを克服していきましょう。

<意識して頂きたいこと>

まずは前述の「なぜ耳鳴りがするのか」を理解しましょう。何とか耳鳴りをやっつけよう、消そうとするのではなく、「どうしたら感じにくくなるか？」を考えていきましょう。

「今日の耳鳴りは大きかったか？小さかったか？」「今日の耳鳴りはいつもよりちょっと高かった」「何時何分から鳴り始めて～」など耳鳴りの変化をととても細かく気にしていられる方がおられます。しかし、耳鳴りの変化をいちいち気にしている間は、意識から遠ざけることが出来ず、常に気になるものとして付きまといまいます。逆に「工作中やおしゃべりをしているときは耳鳴りを感じなかったなあ」「テレビを見ているときは気にならなかったなあ」など、**耳鳴りを感じなかった時間を意識してください**。多くの方は、何かに夢中になっている時や楽しいことをしている時は耳鳴りを感じていません。**耳鳴りを意識せずに過ごせる時間をどんどん増やしていこう**、という気持ちで過ごして頂くことが大切です。その上で、以下の治療法を組み合わせていきましょう。

<音響療法>

周囲が静かだと耳鳴りをより強く感じます。周囲に音を作ると耳鳴りによる苦痛が軽減すると言われています。効果的なのは「川のせせ

らぎ」「滝の水音」など持続的に鳴る自然の音だそうです。スマートフォンから耳元で音を出すのではなく、できればスピーカーを使って部屋全体で音が鳴るように工夫しましょう。特に夜眠りにくい方は、夜間の静寂をなるべく無くすることが重要だとされています。



<補聴器>

「耳鳴りのせいで聞き取りにくい」という方は聴力低下が認められることが多く、補聴器による治療が効果的と言われています。補聴器で聴力が落ちている部分を補うと、耳鳴りを感じにくくなります。補聴器の必要がある方は診察時にお勧めしています。

<薬物療法>

「耳鳴のせいで眠れない、イライラする」という症状のある方は、薬物療法が効果的な場合があります。当院では睡眠剤や精神安定剤、漢方薬などをその方の症状に合わせて処方しています。漢方薬は色んな種類があるため、数種類試しながら合うものを探していきます。当院の処方でも改善しないような頑固な不眠や不安などは、専門である精神科の先生にご相談させて頂くことがあります。

<画像検査 (MRI) >

冒頭に書いた「他覚的耳鳴」が続く方には、脳血管に動脈瘤や脳動静脈奇形などがいないか、頭部 MRI、MRA（血管を見る MRI）での検査をお勧めしています。また、治療を行っても耳鳴りの改善が乏しい方にも、検査をお勧めすることがあります。当院と連携している医療機関で予約・撮影が可能です。