

# 健康人で行こう!

## ●“耳鳴り”にお悩みではありませんか？

3月3日【み(3)み(3)】は語呂合わせで“耳の日”に定められています。“耳”と言えば、近年はストレス社会の影響からか、“耳鳴り”に悩んでいる方が増えているそうです。

一般的に耳鳴りは高齢者特有のものと言われていたのですが、今は若い世代でも耳鳴りに悩まされ、苦痛な日々を過ごしている方も多いようです。

耳鳴りに悩んでいる方の中には、耳の検査を受けても一向に良くならない方も多いとが。しかし、そんな時は耳以外の問題点にも視野を広げるようにすると、耳鳴りの引き金となっている様々な体の状態が見えてくることもあるようです。



### ●耳鳴りとは？

耳鳴りとは、“周りと無関係の音が聞こえる”と自分で自覚する音です。

それがどんな音であれ、実際周りからしない音を耳や頭の中で音として感じれば、それは耳鳴りのようです。また、耳鳴りの音色や音の大きさは人それぞれで、耳鳴りが起きている時の多くの場合は同時に難聴も起こっていて、しかも耳鳴りとはほぼ同質の音が聞こえにくくなるということがわかっています。したがって耳鳴りがする場合は、難聴を起こす病気を疑う必要もある

ようです。また、耳鳴りは耳の経路のどこに障害があっても引き起こる可能性があります。

### ●大昔から耳鳴りのする人はいた？！

耳鳴りは「ストレス社会」と呼ばれている現代からのものではなく、おそらく人類の誕生とともに人間は耳鳴りを感じていたようです。紀元前1600年のエジプトにおいては、耳鳴りの治療のため、耳に薬を流し込んでいた絵が描かれているそうです。

### ●耳鳴りを引き起こす代表的な病気



耳鳴りは耳以外の障害によって引き起こることもあります。

ここでは耳鳴りを引き起こしてしまう代表的な病気を列記しました。

#### ①メニエール病

これは内耳の障害の代表的な病気です。めまい、耳鳴り、難聴の3つが特徴で、ストレスとの関係性が非常に強い病気です。主な特徴としては、めまいと同時に(あるいは前後に)耳鳴りが始まります。はじめは「ブーン」という耳鳴りが多いようですが、次第に「ジャー」とか「キーン」といった耳鳴りに変わっていくようです。

#### ②突発性難聴

歌手の浜崎あゆみさんがなった事で有名ですが、突然耳の聞こえが悪くなる原因不明の難聴です。程度も様々で、ほとんど聞こえなくなるものから、一部の音の高さからわずかに聴力が落ちている程度のものまで様々です。早期の治療が必要となり、発症から何ヶ月も経つと治らなくなってしまう。

#### ③血管性の耳鳴り

血管性の耳鳴りの特徴は脈を打つ耳鳴りです。その大半は耳の近くを通る血管の雑音が聞こえるもので、血管が何らかの理由で蛇行したり、動脈硬化などで血管が細くなってしまった時、血液の流れに抵抗が生じて耳鳴りが起こります。これは心臓の動きにあわせた耳鳴りです。

#### ④筋肉のけいれんによる耳鳴り

中耳の筋肉や耳の周囲の筋肉がけいれんすることで聞こえる

耳鳴りです。中耳には鼓膜張筋とアブミ骨筋という筋肉があり、大きな音から耳を守る働きをしていますが、これらの筋肉にけいれんが起これると脈拍よりも速い速度で、トコトコ、ポコポコといった調子で耳鳴りがします。一般的な症状は、突然耳鳴りが始まって数秒～数分でおさまる、またはしばらくすると始まることが多いようです。ほとんどの場合は自然に治ってしまうことが多いようですが、ずっと続いてしまうこともあるようです。

#### ⑤外リンパ瘻

内耳には「内リンパ液」と「外リンパ液」と呼ばれる2種類の液体が入っていて、このうち外リンパ液は薄い膜を通して中耳と接しているため、強い圧迫がこの膜にかかると裂けてリンパ液が中耳にもれ出してしまうことがあります。すると、難聴、耳鳴り、めまいが起きてしまいます。膜が裂ける原因としては交通事故、ダイビング、飛行機での気圧変化、鼻を強くかむ、重い物を持ち上げたなど、様々なことが原因となっているようです。

#### ⑥航空性中耳炎・気圧性中耳炎

飛行機に乗ったり、高い山に上ったりすると、耳が「ポーン」としてきます。それが続くと耳が痛くなってきます。一般的に飛行機も登山も、高い場所から低い場所に降りる時の方が耳が痛くなる人が多いようです。

しばらくすると治まる事がほとんどですが、場合によっては浸出性中耳炎になったり、内耳障害や外リンパ瘻を起こして長期に症状が残ったり、永久的な障害が出ることもありますので、なかなか耳の痛みが治まらない場合には早めに耳鼻咽喉科の受診が必要のようです。

