

やっかいな症状「耳鳴り」について

日本海員掖済会門司病院
耳鼻咽喉科医長 成山 謙一

耳鳴りとは

「耳鳴り」は、大まかに定義しますと「実際は何も音がしていないにもかかわらず、自分自身には『ピーピー』『シャーシャー』といった意味のない音がするように感じる」といえます（意味のある言葉が聞こえる場合は、「幻聴」といいます）。

耳鳴りは、恐らく誰にでも経験があるのではないのでしょうか。静かな場所に一人でいると、何となく聞こえる…。実は私も、一人静かな部屋でこの原稿を書きながら、耳をすましますと、何となく高い音が聞こえる（ような）気がします。

このように耳鳴りは多くの人に感じられる一般的な症状ですが、この耳鳴りのために「日中イライラする」「夜中、気になって眠れない」などといった日常生活に支障を来すようになりますと、これは病気としての「耳鳴り症」となり、治療の必要が出てきます。

原因

耳鳴りの原因については、これまでさまざまな研究がなされており、いろいろな説が発表されています。

第1は、耳の病気によるものです。耳鳴りは、聞こえの低下と関係があると考えられています。つまり、「正常な音情報を音として感じにくくなり、そのため音ではない情報を音として感じてしまい、耳鳴りを感じる」というものです。

このような「聞こえが低下する」病気としまして、長い間、騒音環境にさらされて起こる「騒音性難聴」、突然片方の耳閉感、耳鳴りが起きる「突発性難聴」、耳鳴り、耳閉感と目まい感がいっしょに起きてかつ反復する「メニエール病」などが挙げられます。あるいは、年齢を経るにつれ徐々に聴力が低下する「老人性難聴」も、耳鳴りの原因となります。

第2に、脳の病気によるものがあります。脳（神経）は、音を感じる中心です。例えば、ここに「できもの」（医学用語で「腫瘍^{しゅよう}」といいます）が生じる場合（聴神経腫瘍など）に、耳鳴りが見られます。それ以外にも、

動脈硬化や高血圧なども耳鳴りの原因と考えられています。

第3に、耳鳴りの直接の原因ともなりますが、そうでなくとも症状をさらにひどくしてしまう原因として、心理的、精神的な要素（ストレス）があります。ストレスがかかると、聴力など感覚の感度が上昇します。

このため、他人には感じられない耳鳴りを感じるようになります。いったん耳鳴りを感じますと、これがストレスになり、さらに耳鳴りを大きく感じるようになります。これがさらにストレスになり、さらに耳鳴りを大きく感じる…。このようにストレスによって耳鳴りの悪循環が生じるのです。

第4に、実はこれが一番多いかも知れませんが、「原因不明」の場合です。耳の中もきれいであり、聴力検査や目まい検査も異常なし、CT、MRIなどの画像検査でも異常が見つからない場合などです。

治療方法

原因、病気がはっきりしていれば、その「原因、病気を直接治療する」ことで耳鳴りを改善させることが期待できます。例えばメニエール病であれば、利尿剤（イソソルビド）、突発性難聴であればステロイドが治療薬として用いられています。また耳の血液循環を改善させる薬や、聞こえの神経（末梢神経^{まっしょう}）の機能を改善させる薬なども用いられており、症状の改善が期待できます。

しかしながら、耳鳴りは原因がはっきりしないことも多く、それが治療を難しくしています。そのため、「耳鳴りの原因を直接治療する」のではなく、「原因は不明でも、耳鳴りによる症状（不眠、日中のイライラ）を軽減させる方法（対症療法）」があります。

例えば、安定剤や睡眠剤といった薬剤があります。そのほか、最近では漢方薬の中にも、耳鳴り症状を軽減させると考えられているものも発表されています。また、心療内科などで実施されている「心理的カウンセリング」も、心理的ストレスを軽減させ、イライラ、不眠などの症状を軽減させられると考えられています。

ほかにTRT療法（異なる音を聞かせることにより、耳鳴りの音を感じにくくする）があります。または、ご自身で最もリラックスできること、例えば好きな音楽、ラジオを聞く、などを実践することも、ストレス軽減の面から有効であると考えられます。

最後に

耳鳴り症は、自分にしか聞こえず、他人に理解しづらい点、原因がはっきりしないことが多い点、また完全には治りにくい（といわれている）点などから、とてもやっかいな病気のひとつです。しかしながら、今回挙げましたように、現在いろいろな治療や対処方法が提案されています。

私は、これらの方法によって、耳鳴りによる不快感、苦痛、ストレスが、完全ではなくても少しでも軽減できればと考えております。耳鳴り症でお困りの方は、あきらめずに是非一度耳鼻咽喉科いんこうをはじめ病院を受診してみてもはいかがでしょうか。

日本海員掖済会門司病院
〒801-8550
福岡県北九州市門司区清滝 1-3-1
TEL:093(321)0984
FAX:093(331)7085
URL:<http://www.ekisaikai-moji.jp>