


耳鳴りが 気になる方へ

監修：日本医科大学
耳鼻咽喉科学教室教授
医学博士
馬場 俊吉

発行

 ゾンネボード製薬株式会社



耳鳴りは コントロールが できます。

この小冊子では、耳鳴りが気になる方に知っていただきたいことを説明してまいります。

も く じ

- 3 耳鳴りとは？
- 4 耳のつくり、聞こえのしくみ
- 6 耳鳴りの種類
- 8 検査の流れ
- 10 耳鳴り治療法
- 12 日常生活の注意点
- 14 問診表

Q 耳鳴りって、なに？

A 耳鳴りは周りに音がなくても聞こえてくる音です。

しつこい耳鳴り、でも耳鳴りのほとんどは、聞こえの障害で起こるもので、生命に関係するような大きな病気の心配はありません。



耳鳴りのせいで眠れない…。

頭の中に病気が
あるのかしら…。

日本では、100人に1～2人が耳鳴りに悩んでいます。

耳鳴りの大敵は「不安」や「ストレス」。

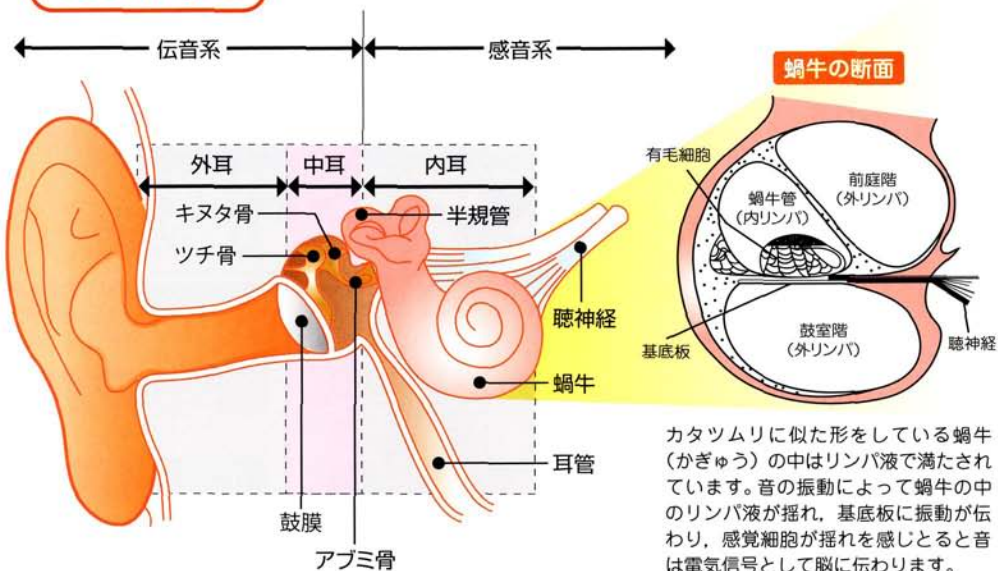
不安な気持ちでくらししていると、耳鳴りが悪くなるおそれがあります。

耳鳴りのことをよく知って、
上手に耳鳴りと付き合っていきましょう。

Q 耳鳴りと耳の関係は？

A 「耳のつくり」と「聞こえのしくみ」を知りましょう。

耳の構造



耳は外耳、中耳、内耳の3つに分かれています。中でも内耳は音を脳に伝える重要な役割をしています。外から何気なく入ってくる音を、複雑な構造を持つ耳のさまざまな器官のはたらきで「聞く」ことができるのです。

音が聞こえるまで

伝音系 (音を集めて感音系に伝える)



外耳 → 中耳 | 鼓膜 → ツチ骨 → キヌタ骨 → アブミ骨

感音系 (音を電気信号に変え,どんな音が理解する)

内耳 | 蝸牛神経 → 脳幹 → 間脳 → 大脳聴覚領野

★この感音系の障害が,多くの耳鳴りの原因になっています。

耳鳴りの原因となるおもな病気

外耳の病気

- 耳垢栓塞
- 外耳道炎
- 外耳道狭窄など

中耳の病気

- 耳管狭窄症
- 滲出性中耳炎
- 急性・慢性中耳炎
- 真珠腫性中耳炎など

内耳の病気

- メニエール病
- 突発性難聴
- 騒音性難聴
- 老人性難聴など

聴神経・中枢感覚路の病気

- 聴神経腫瘍
- 脳梗塞
- 脳出血

その他

- 心因性
- 更年期障害
- 薬物中毒

これらの病気以外にも,多くの原因があります。
また,病名のない原因不明の耳鳴りもあります。

Q どんな耳鳴りがあるの？

A

耳鳴りには2種類あります。

1. 自覚的耳鳴り

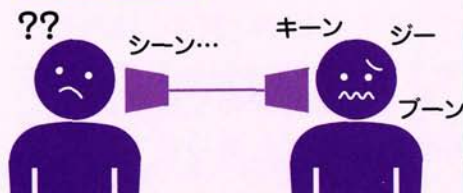
本人しか聞くことのできない耳鳴りで、多くは感音系の難聴とともに現れます。内耳や神経などの聴覚系の異常の他、過労やストレスでも起こります。ほとんどは原因がまだハッキリとわかっていませんが、中耳炎などの耳の病気や聞こえの神経の病気が原因となっている場合もあります。

2. 他覚的耳鳴り

他人にも聞こえる耳鳴りは、まれに血流・血管の異常や筋肉のけいれんなどが原因となり、起こることがあります。

自覚的，他覚的耳鳴りの違い

自覚的耳鳴り

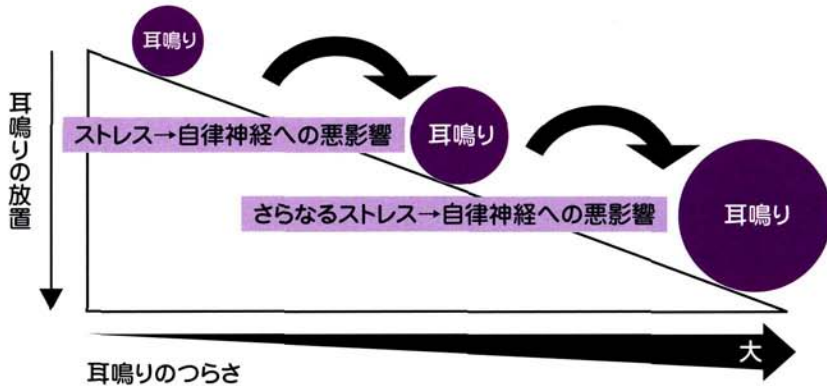


他覚的耳鳴り



気になる耳鳴り，放置すると…

耳鳴りでストレスを感じると，自律神経に悪影響を及ぼし，耳鳴りがひどくなることがあります。



ほとんどの耳鳴りは心配のいらないものですが，まれに脳腫瘍など重大な病気の最初の症状であることもあります。また突発性難聴など，急いで治療を受ける必要のある病気の症状のこともあるので，耳鳴りが気になったら，病気を確かめ治療しましょう。

耳鳴りは原因となる病気を治療すればなくなることもあります。

こんな症状が出たら， 早めに検査を受けましょう

- 突然，耳が聞こえなくなった
(突発性難聴のおそれがあります)
- 激しいめまい発作を起こした
- 頑固な耳鳴りと頭痛がある



Q 耳鳴りはどんな検査をするの？

A 耳をしらべる基本的な検査から、レントゲン等の専門的な検査もあります。

心配のいらぬ耳鳴りか、原因を治療すれば消える耳鳴りか。あなたの耳鳴りを知るために検査を受けてみましょう。「心配ない」とわかるだけで、耳鳴りが軽くなることもあります。

基本的な検査

耳や鼻、のどをみる

- 耳垢栓塞（耳あかが外耳道をふさぐ）や、中耳炎などの病気があるかをしらべます

聴力検査

- 聞こえ方を検査して、聴力障害の程度や種類をしらべます



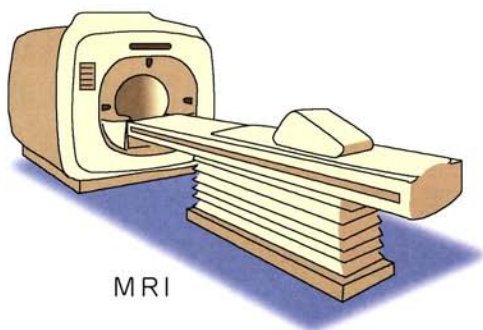
専門的な検査

レントゲン, MRI 検査

- 頭の中に聴神経の病気などがいないかしらべます

精密聴力検査（感音難聴の場合）

- 音を感じる部分か音を脳に伝える部分（神経や神経核など）のどこが障害を受けているかをしらべます



必要に応じておこなう検査

耳鳴り音の検査

- 音の周波数や大きさをしらべます

耳鳴りハンディキャップ検査

- 耳鳴りが日常生活や精神状態にあたえる影響をしらべます



耳鳴りが気になったら、まずは受診して検査を受けましょう

Q 耳鳴りに治療方法はあるの？

A 耳鳴りを確実に消すことは難しいですが、気にならないように軽くする方法があります。

1. のみ薬

薬をのむことで、耳鳴りを軽くしていきます。

内耳の血流や細胞のはたらきを改善するくすり

- 耳鳴り緩和剤（ストミン A[®]錠など）
- ATP 製剤（アデホスコーフ[®]など）

聞こえの神経にはたらくくすり

- ビタミン B₁₂ 製剤（メチコパール[®]など）

耳鳴りのストレスを抑えるくすり

- 抗不安薬（ソラナックス[®]など）、睡眠薬



気長にあせらずに

2. 人工的な雑音を使う

音に慣れることによって、耳鳴りを意識から追い出します。

マスカー療法

- 耳鳴り音より少し大きな雑音を聞き、耳鳴りを一時的にさえぎる治療法



マスカー療法に使われる機器

TRT 療法

- 耳鳴り音と同じくらいの大きさの雑音を聞き、耳鳴りに慣れる＋カウンセリングの組み合わせを行う治療法

3. 心理療法

カウンセリングや自律訓練などを行い、耳鳴りのことを知って、自己コントロールで気にならないようにします。



★ 受診するときは 14, 15 ページの問診票を記入して持って行き、医師に見せましょう。

治療しましょう。

Q

普段の生活で気をつけることはありますか？

A

ストレスのない、穏やかな気持ちでくらししていれば耳鳴りは自然に気にならなくなっていくます。

「してはいけないこと」は多くはありません。

できるだけ、耳鳴りを意識する前の生活に戻ることを心がけましょう。



耳鳴りに悪い影響があります。

- 疲労
- 睡眠不足
- 興奮
- ストレス
- タバコ(内耳の血流を悪くします)



耳鳴りが大きくなる可能性があります。

- お酒(適量を守りましょう)
- 刺激物





耳鳴り治療はストレス退治から。

- 楽しめる趣味
- 十分な睡眠
- 適度な運動
- バランスのとれた食事
- 入浴(長時間や高温の入浴は控えましょう)



ただし…

耳鳴りが小さくなったとき、安心して、悪化の原因になりそうなことを試すと、耳鳴りがまた大きくなることが多いので気をつけましょう。

記入してみましょう。

⑦ 耳鳴りが生活のさまたげになっていますか。

なにもできないくらいひどい / 少しさまたげになる /
 生活のさまたげにはなるが必要なことはできる /
 生活のさまたげにはならない

⑧ 1日のうち、耳鳴りがひどくなる時間帯はいつですか。

朝 / 午後 / 夕方 / 夜 / 1日中同じ / 日によってちがう

⑨ 耳鳴りのため眠れないですか。

はい / いいえ

⑩ 聴力検査のとき、耳鳴りがじゃまになりますか。

なる / ならない

⑪ 耳鳴りがひどくなるのはどれですか。

疲労 / 興奮 / 睡眠不足 / 体質 / ストレス / 大きい音 /
 生理 / 飲酒 / くすりを服用したとき(くすりの名前:) /
 その他() / 特にない

⑫ 耳鳴りがよくなるのはどれですか。

睡眠 / 食事 / 飲酒 / 安静 / 体操 /
 くすりを服用したとき(くすりの名前:) /
 その他() / 特にない

⑬ これまでに耳鳴りの治療を受けたことがありますか。

はい / いいえ