

## 長引く耳鳴りに注意

1日以上続く耳鳴りは異常のサインかも。早めの受診を心がけて。

一般には中高年の症状とされつつも、若い世代でも意外と悩んでいる人が多い耳鳴り。原因は様々で、耳の穴・外耳と鼓膜を隔てた中耳、さらに奥の、脳に音を伝える内耳と、障害のある場所によって対処も違ってくる。

「血液の流れや筋肉の収縮音が、耳鳴りに聞こえることも。一時的な耳鳴りも、心配ありません。ただ突然始まっ

たり、1日以上続いている、といったケースは耳鼻科を訪れるべき。なかには気づかないうちに難聴が進行していたり、まれですが聴神経腫瘍などの脳腫瘍が隠れていることも」（笠井耳鼻咽喉科クリニック・笠井創先生）

早めに手当てをしないと治らない耳鳴りも多数。命に関わる病気ではないからと放っておかず、まず一度受診を。

特に気をつけるべき耳鳴りは？

- 突然始まり、1日以上続く
- 徐々に強くなる
- 強かったり弱かったりする
- 最近、音色が変わった

耳鳴りは難聴をともなうケースが多い。違和感があればすぐ病院へ。



## 主な原因と症状

**【外耳、中耳の障害】** 主にゴー、ボー、など低い音

### 外耳炎

外耳の傷などで起きた炎症が耳鳴りの原因になることも。「耳掃除のしすぎでな人が意外に多い。耳をいじりすぎないことです。耳あかか鼓膜の表面を覆ってしまっても耳鳴りが起こるが、いずれも処置は医師のもので。

### 中耳炎

中耳に、炎症などによって体液や膿が溜まるのが中耳炎。風邪のウィルスのほか「飛行機での気圧の影響を受け、中耳に水が溜まることも。飛行機に乗ることが多く、常に耳に違和感がある人は一度検査を受けましょう」



飛行機では、離着陸時に気圧の変化が起きる。

**【内耳の障害】** 主にキーン、ジー、など高い音

### 突発性難聴

突然、片耳だけが聞こえなくなる。「心身のストレスが原因とも。詳しいことはわかっていません」。一部だけ聞こえが落ちる、耳鳴りしか症状がない、という場合もある。2日以内に医師に診せれば、治る可能性は高い。

### メニエール病

メニエール病は簡単に言ってしまうと、内耳の水ぶくれが原因。ふつうはめまいをともなうが、「まれに耳鳴りだけのことも。放っておくと聴力が落ちる病気です。耳鳴りに良い悪いの波がある場合は、可能性が」。

ライブ時にスピーカーの真ん前に陣取るのは、耳のためには危険



### 音響外傷

ライブの翌日、耳鳴りがして耳が痛く、めまいもして…というならこれ。「大音量によって内耳がマヒし、難聴に。難聴が固定してしまう前に早めに病院へ」

原因がはっきりしない耳鳴りもあり。日常の対策は？

原因がある場合は、治療すれば耳鳴りは治まることが多い。「けれど原因が特定できない、突発性難聴が治らない、といったことも多い。耳鳴りは、耳鼻科疾患の中でもっとも治療が難しいもののひとつなのです」上手につきあっていくには、日々の生活での工夫が必要に。

### 過労や睡眠不足を避ける

「詳しいメカニズムはわかっていませんが、疲れやストレスを感じると耳鳴りが増強することが知られています。きちんと睡眠をとって、体のストレスだけでも取り除く心がけを」



血行不良も一因。眠る前の入浴で血行促進するのも◎

### BGMで耳鳴りをマスキング

耳鳴りが気にならない程度の音量で、音楽や音を耳鳴りがするほうの耳だけに聞かせる。人によるが、数十分から1日程度、耳鳴りが消えることがあるそう。「音楽のジャンルは問いません。テレビやラジオの砂嵐音も効果があるといわれています」



ヘッドホンで、少なくとも30分〜2時間程度は聞く。

### 聴力検査を定期的に受ける

「慢性的な耳鳴りで一番心配なのは聴力の低下。経過を見るのが大事です。聴神経腫瘍のように耳鳴りの強さや音色が変化することも。隠れた病気を見つけるために半年に一度は検査を」