



加地薬局かわら版

No.217



耳鳴り

耳鳴りは、実際には音がないのに音を感じてしまう症状のことです。「キーン、ブーン、ジー」など感じる音は個人によって様々です。耳鳴りに悩む人は日本には10人に1人の割合でいるとされています。耳鳴りには、大きく分けて2つの種類があります。

<p>自覚的耳鳴り</p>	<p>本人にしか音が聞こえない耳鳴りで、その9割の人が難聴を伴います。主な原因の1つが加齢性難聴です。加齢性難聴は加齢により内耳の有毛細胞が減少し難聴が進行します。一般的に高い音から聞こえにくくなるため、多くの場合「キーン」という高い音の耳鳴りが現れるのが特徴です。</p> <p>40代頃から始まり、75歳以上では約7割が該当するようです。</p> <p>若い世代でも、イヤホンやヘッドホンで大音量の音楽を長時間聴くと、有毛細胞が壊れ難聴や耳鳴りのリスクを高めます。また血流障害やウィルス感染により「突発性難聴」がおり、これに伴い耳鳴りが起こることもあります。</p>
<p>他覚的耳鳴り</p>	<p>周囲の人が耳鳴りがしている本人の耳元に近づくと「ドクンドクン」などの音が聞こえます。</p> <p>血管の瘤（動脈瘤）や耳の奥の腫瘍が原因で、脳梗塞や脳出血などの命に関わる病気に繋がることもあるため、早めに医療機関を受診することをお勧めします。</p>

難聴以外にも、耳鳴りに影響する要因があります。

たとえば、ストレス・不安・うつ状態などの心の状態や、不眠・疲れ・肩こり・体の不調などにより耳鳴りを大きく感じる場合があります。そのため、これらの要因を軽減することが大切です。

＜一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会＞

耳鳴りの改善

脳と体をリラックスさせるため、運動や散歩、読書など自分に合ったストレスをためない方法を見つけましょう。また、静寂を避けるため自然の音や好きな音楽（大音量は避けましょう）を流しておくのもいいようです。

※下記の症状がある場合は、重大な病気のサインかもしれません。早めに医療機関を受診しましょう。

- ・急に聞こえが悪くなった。
- ・強いめまいや吐き気がある。
- ・片耳だけずっと鳴り続けている。
- ・拍動性の音がする。



耳鳴りは本人にはわからないツライ症状です。完全になくすことは難しいようですが、我慢して悩み続けず、早めに医療機関を受診し正しく診断してもらい、少しでも楽に過ごせる方法を見つけましょう。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>
 QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

