

10  
2020

三重病院

# ニュースレター

news letter vol.254



01 耳鳴りのメカニズムと音響療法  
外来からのお知らせ

02 臨床研究部からのお便り—第29回—  
5病棟の生活のひとこま⑥

03 やまばとギャラリー情報コーナー  
通所支援事業のひとこま

医療安全便り vol.15

04 病院からのお願い  
外来診察のご案内

## 耳鳴りのメカニズムと音響療法



現在、日本では約300万人の方が耳鳴りに苦しんでいると言われてしています。何かの病気のサインとして起こる耳鳴りもありますが、多くは加齢による難聴に伴って起こるものです。お薬もあまり効かないし、慣れるしかない…と思いつつ悩んでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

最近、耳鳴りのメカニズムが徐々に明らかになり、音響療法という新しい治療法が普及してきてきました。音響療法は耳鳴りをなくすことが目的ではなく、耳鳴りを意識しないようにして苦痛を軽減させる治療法です。

### なぜ難聴になると耳鳴りが起こるの？

耳から入った音は、中耳を伝わって内耳まで届き、そこで神経の信号に変わります。内耳は神経の信号をきこえの神経に伝え、きこえの神経はその信号を脳に届けます。ところが、加齢などによって内耳に障害が起こって難聴になると、脳に伝わる信号が減ってしまいます。すると脳は少なくなった信号を元に戻そうとして過度に興奮し、これが耳鳴りとして感じられるようになるのです。

耳鳴りが起こると、脳はこれを危険なもの、異常なものとして判断して注意し、意識するようになります。耳鳴りが長く続いて危険ではないと認識すると意識しないようになりますので、気にしないように心がけることで楽になることも多いのです。

### どうして耳鳴りがひどくなるの？

耳鳴りが苦になると、気持ちが落ち込んだり、原因がわからなくて不安になったり、いらいらしたりすることがあるかもしれません。このまま耳が聞こえなくなってしまうのでは、と心配になったり、耳鳴りが起こったときの嫌な記憶がよみがえってくるかもしれません。こうした感情によって、脳は耳鳴りをさらに危険なものとして意識し、注意を向けてしまいます。また、うつや不安による自律神経の異常（不眠や緊張、どうきなど）、日常生活の強いストレスなどによっても脳はさらに過敏になり、ますます耳鳴りがひどくなってしまいます。

### 音響療法って何？

まず耳鳴りの起こるメカニズムを正しく理解しましょう。不安が軽くなり、間違った認知

が正しく修正されるだけで楽になることも少なくありません。

軽い耳鳴りに対しては、あまりに静かな環境を避けたり、環境音楽などを聞くことが効果的です。少し音があることで相対的に耳鳴りを小さく感じるようになり、耳鳴りへの注意を減らすことができます。

大きな耳鳴りで苦痛を感じている方には、サウンドジェネレーター（SG）というノイズを発生させる機能を備えた補聴器を用います。耳鳴りの程度や難聴の有無によって、SGのみを使用したり、補聴器のみを使用したり、両方も使用したりします。SGには音により相対的に耳鳴りを小さく感じさせて、注意を減らす効果があります。補聴器には聞こえを補うことで脳の過度の興奮を抑えたり、周囲の音が入ることによって耳鳴りを小さく感じさせたりする効果があり、補聴器をつけるだけで耳鳴りが気にならなくなる場合もあります。

耳鼻咽喉科では、耳鳴りの原因として治療を必要とするような別の病気がないかを確認したうえで、ご希望があれば音響療法を行います。耳鳴りに関連する診察や検査は保険診療ですが、SGや補聴器の購入は保険診療の対象ではありません。耳鳴でお困りの方はご相談ください。（耳鼻咽喉科医 臼井 智子）

参考文献:耳鳴り診療ガイドライン2019年版、よくわかる耳鳴りハンドブック

### 外来からのお知らせ

2020  
10月

休診	内科	休診	小児肥満外来
	10/2(金) … 丸山	休診	10/29(木) … 貝沼
休診	耳鼻咽喉科	代診	耳鼻咽喉科
	10/8(木) … 増田 10/9(金) … 臼井	代診	10/6(火) … 増田 → 臼井