

耳鳴

耳鳴は60代、70代が発症のピークで、60代の10人に4人は耳鳴を経験しています。難聴は加齢とともに増えていくにも関わらず、耳鳴は80代、90代では逆に発症は減少するといわれています。

今回は耳鳴について解説します。

はじめに

実際に耳の中で音を出す原因がある他覚的耳鳴と、原因が確認できない自覚的耳鳴に分けられます。

他覚的耳鳴の原因としては、顎関節や耳の周囲の筋肉の動く音、耳周囲の動静脈の音、自分の息の音などがあります。

特に脈打つような耳鳴の場合は、動脈瘤などがみつかることもあるので、注意が必要です。

自覚的耳鳴のなかで最も頻度が高いのは、加齢性難聴や騒音性難聴に伴う耳鳴で、セミの鳴いているような音、と訴えられます。

耳鳴のしている人の1%は不眠や抑うつなどの精神的不良を伴うことがあります。



原因

自覚的耳鳴はどうして起こるのかは、完全に解明されていません。

よく、静寂を「シーン」と表現しますが、正常の人でも無音状態では、「シーン」という耳鳴が聞こえます。これは、聴神経が知覚過敏を起こすためですが、これと同じことが、聴力が低下した方に起こるのではないかと、考えられています。

耳鳴のせいで音が聞こえないように感じてみえる方もいますが、実は音が聞こえないから耳鳴が起こるのです。



検査

難聴があればその治療が優先されるため、聴力検査は必須です。

耳鳴の程度を測る指標としては、THI (tinnitus handicap inventory) (裏表紙参照)という問診表を使って、耳鳴による生活への支障の程度をスコア化して、耳鳴の重症度や治療効果の判定を行います。

治療

耳鳴を完全に消失させることは難しいので、日常生活で気にならないレベルまで緩和することが治療の目的です。

一般的には内耳の血管拡張剤、循環改善剤、ビタミンB12、安定剤、漢方薬などが投与されます。

突発性難聴であればステロイドの内服や点滴、高気圧酸素療法なども行います。

慢性化した耳鳴には、局所麻酔薬の静注や中耳腔へのステロイド注入などが行われますが、確実にこれを消失させることは困難です。

その他、慢性期に行われる治療として、Tinnitus Retraining Therapy (TRT 耳鳴再訓練療法)があります。

TRT は、脳に対して、耳鳴の音に順応させるよう仕向ける音響療法と、耳鳴への理解や知識を教育的に学ばせる指示的カウンセリングを組み合わせています。

音響療法では、補聴器を用いて周囲の音を増幅させ、これまで聞き取れなかった音に意識を向けさせることで、耳鳴を緩和します。

要は「静寂を作らないようにする」ということです。

TRT の有効率は80-90%といわれます。

