



マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

「暑い」「暑い」が毎日口癖のように出てしまい、家ではエアコンをつけっぱなしで、寝ています……。体には悪いと思いながらつつい、朝起きると体がだるい気がします。夏休みも残りわずかになりましたが、まだまだ暑い日が続きそうな気配です。



お盆にはお休みをいただき、お墓参りや、実家で親戚と楽しく過ごし、良い休日となりました。皆様はどのように過ごされましたか？

今月のテーマは

# 『耳鳴り (難聴)』

です。

## 【耳鳴り】

聴覚は非常に敏感であり、正常な人でも防音室内や静かな場所では耳鳴りを感じ取ります。これを**生理的耳鳴り**といいます。耳鳴りは当人だけしか感じ取ることができないものが多く、これを**自覚的耳鳴り**といいます。ときにカチッカチツという音やドキドキというような音が他人にも聞こえることがあります。これを**他覚的耳鳴り**といい、血管の拍動性雑音や耳小骨筋肉のれん縮などが原因のことが多いです。

### 『自覚的耳鳴り』

どこかで、外からの音入力に関係なく聞こえの神経が活性化されることで生じると推測されます。また自覚的耳鳴りは、外界が静かになる夜や早朝に大きく感じるのが一般的です。自覚的耳鳴りは、さまざまな病気に伴って起こります。代表的なものは内耳性難聴に伴うもので、**突発性難聴**、**音響外傷**、**メニエール病**などでみられます。しかし、単に加齢に伴って生じたり、あるいは難聴など他の症状をまったく伴わず、自覚的耳鳴りが単独で生じることもあります。自覚的耳鳴りは主観的なものなので、その性質や強さを正確に測るのは難しいのですが、耳鳴り検査の器械を用いていろいろな高さ、強さの音を発生させ、それと聞き比べることで、ある程度数値として評価することができるそうです。

### 『他覚的耳鳴り』

他覚的耳鳴りがある場合、実際に患者さんの耳と医師の耳を聴診器で使うようなチューブでつないでみると、ほとんどの場合、患者さんが聞いている耳鳴りを医師が聞くことができるそうです。他覚的耳鳴りには、間欠的なものと持続的なものがあります。間欠的なものには、コツコツとかプツプツなどと表現できる音が多く、耳管周辺の筋肉や耳小骨についている筋肉のけいれんによるものがあります。また、物を飲み込んだ時などに、鼻の奥の上咽頭で耳管の開口部の隆起が周囲の粘膜に触れてピチャピチャ音をたてるのが聞こえて気になることもあります。音が持続的な場合では、耳周辺の大きな静脈や動脈内に血液が流れる時に生じる雑音が聞こえる例があります。

## 《突発性難聴》

内耳の蝸牛が何らかの原因により障害を受けたため、突然に生じる難聴を特徴とする病気です。その障害が内耳の前庭半規管にまで及ぶと、難聴にめまいが伴って起こります。

## 《音響外傷》

内耳の蝸牛が瞬間、あるいは比較的短時間に聞いた大きな音（強大音）のために障害を受けて、急激に発生する難聴をいいます。

## 《メニエール病》

めまいといえばメニエール病といわれるほど有名ですが、実際にはそれほど多い病気ではありません。メニエール病は内耳の病気で、繰り返すめまいに難聴や耳鳴りを伴うものです。一般に片側の内耳の障害ですが、時には両側とも障害されることもあります。

# 【難聴】

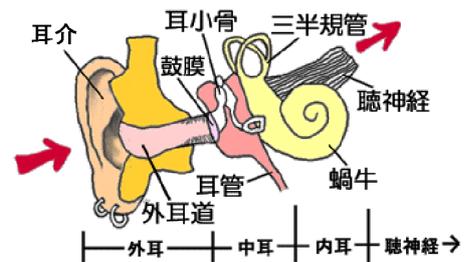
耳の聞こえる力が悪い状態をいう。正常の人が聞こえる最小の強さの音が聞こえず、音をそれよりも強くしないと聞こえない状態である。

## 『伝音難聴』

音波は外耳道から入り、外耳道の奥にある鼓膜を振動させます。この振動が鼓膜の裏についているツチ骨、さらにキヌタ骨、アブミ骨（耳小骨連鎖）を経て、内耳に入ります。そこまでの器官を聴覚の伝音器とよび、伝音器のどこかに病気があるためにおこった難聴を伝音難聴といいます。耳垢が外耳道にいっぱい詰まった耳垢栓塞や中耳炎などによる難聴がこれであり、治療により改善が可能です。伝音難聴の場合は量的な難聴だけなので、音のある程度強くすれば明瞭に聞き取ることができます。したがって補聴器は良いでしょう。

## 『感音難聴』

伝音難聴に対して、内耳より奥（中枢側）にある聴覚の感音器官に病気があるためにおこった難聴を感音難聴といいます。内耳に入った音波による振動は内耳液を振動させ、内耳液に接触しているコルチ器の感覚細胞が振動を神経の刺激に変換して、この細胞に連結している聴神経を興奮させています。聴神経は頭がい内に入り、脳橋の中にある聴神経核で終わります。この核でさらに中枢の神経が刺激され、その神経が興奮するというように、四つか五つの神経（聴覚中枢経路）を経て、大脳の聴野にある聴覚中枢で音を感じ取るのです。内耳からここまでが感音器官です。感音難聴では量的なだけでなく質的な聞こえ方も侵されることが少なくなく、治療による改善は伝音難聴と比べて非常に困難であることが多いです。一方、病気がある部位によって難聴の性質も異なるので、感音難聴はさらにいくつかの難聴に区別されています。内耳に病気のあるものを内耳性難聴といいます。感覚細胞に病気が限局していると、音の強さがわずかに変化しても、正常の人よりも大きく感ずる傾向があります。このもっとも典型的なものは内耳炎とメニエール病による難聴です。非常に強い音が原因でおこる音響外傷性難聴、騒音のある場所あるいは職場でおこる騒音性難聴や職業性難聴、加齢によっておこる老人性難聴、頭部外傷性難聴、妊娠している母親が風疹（ふうしん）にかかったために新生児におこる先天性風疹症候群の難聴、多くの遺伝性難聴などはいずれも内耳性の難聴です。



内耳よりも中枢の聴覚の神経経路に病気があるためにおこるものを後迷路性難聴といいます。聴神経腫瘍では異常な聴覚順応を示すのが特徴的です。聴神経核より中枢の病気によるものを、中枢性難聴といいます。中枢性難聴は量的な障害よりも質的な障害が大きいのが特徴です。

### 『老人性難聴』

人の聴力は20歳くらいがもっとも鋭敏であり、その後はしだいに低下してきます。このような加齢によってだれにもおこってくる聴力低下を老人性難聴あるいは生理的  
老人性難聴といいます。この難聴は高周波数の音から進行し、しだいに低周波数の音にも及んでくる。ある程度の個人差はありますが、進行の程度は普通だいたい同じくらいです。

耳の聞こえが悪くなってきたと自覚するのは50歳くらいで、それまでは聴力の低下を気づくことなく過ごしています。これを無自覚性の難聴といい、このような難聴は両耳ほとんど同じくらいですが、男性は女性よりも一般に難聴の程度が高いです。こうした年齢相当な生理的な老化の程度を超えて難聴の程度が悪化しており、老化以外に原因がない難聴の場合を、病的な老人性難聴という。個人差が強く、遺伝的素因も関与しているようです。さらに、生活環境による社会音（騒音）のほか、動脈硬化、血栓による循環障害などが原因となる因子とも考えられています。聴器の老人性変性として著明なものは、内耳の蝸牛の感覚上皮の萎縮、有毛細胞の数の減少、ラセン神経節細胞の萎縮と数の減少、聴覚中枢神経系の神経変性などです。難聴は感音難聴で、耳鳴りを伴い、語音の弁別が悪く、会話も理解しづらく、難聴は進行性です。

### 家庭で出来る耳鳴りの対処法

#### ■ 血液やリンパの流れを良くする！

耳に行く血流が悪化することで難聴・耳鳴りなどの症状が出ます。血流を良くすることで耳鳴りが改善する可能性があります。適度な運動や入浴などが効果的です。また、耳の後ろを温めることも有効です。頭に血液を送る太い動脈が耳の後ろを通っているため、温めることで耳への血流も良くなります。また、耳の前側には、リンパの流れもあります。顎下リンパ節につながる耳介前リンパ節があります。耳の前側を刺激することで、血液の流れとリンパの流れがよくなります。普段から、首を回したり、上下（思い切り首を後ろに反らせたり、反対に思い切り首を前に曲げてみたりする）に動かしてみましよう。



#### ■ 生活習慣を改善し自律神経のバランスを整える！

耳鳴りを感じやすい身体の状態は、肩こり・睡眠不足・風邪・眼精疲労・ストレスなどで、食事や運動などで生活習慣を改善し、自律神経のバランスを整えていけば、改善する可能性がある病気です。