

Q2 耳鳴りはどのようにして診断しますか？

注意が必要な耳鳴り

耳鳴りがあっても日常生活を送るうえで困らなければ、必ずしも受診する必要はありません。

しかし、耳鳴りが片耳だけに起きている場合は注意が必要です。

その場合は、突発性難聴、メニエール病、聴神経腫瘍などが疑われるため、早めに受診することが大切です。

聴神経腫瘍は脳腫瘍の1つで良性ですが、進行すると顔面神経麻痺やしびれ、めまい、歩行障害、嚥下障害などを生じることがあります。中年以降に発生しやすくなりますので、気をつけましょう。

耳鳴りは、主に次のような観察や検査によって診断します。

▼問診
耳鳴りがいつから始まり、どのような場面で、どのような音が聞こえるかなどを質問します。また、「耳鳴りの日常生活に与える苦痛度に関する質問票（T-H）」を使って耳鳴りによる負担を調べます。「集中するの」がむずかしい」など25項目の質問があります。

▼耳の診察
耳の内部を観察して、耳の病気がないかを調べます。

▼聴力検査
ヘッドホンをつけて、音が聞

こえたら手元のボタンを押し、聞こえない音の高さを調べます。また、次のような、耳鳴りを客観的に評価する検査も行います。

- ピッチ・マッチ検査：低い音から高い音まで聞いてもらい、耳鳴りの音の高さを調べます。
- 加齢性難聴では高い音、メニエール病では低い音の耳鳴りが起こりやすくなります。
- ラウドネス・バランス検査：音量を少しずつ大きくして、耳鳴りの音の大きさを調べます。

このほか、脳の血管の異常によって起こる耳鳴りが疑われる場合は、CTやMRIなどの画像検査を行うことがあります。

Q3 耳鳴りの治療法を教えてください。

耳鳴りを軽減する工夫

好きな音を流す

静かな環境にいると、耳鳴りを強く感じやすくなります。そこで、好きな音楽やリラックスできる音（川のせせらぎや波の音など）を適度な音量で流すことをおすすめします。その際、ヘッドホンやイヤホンを使用すると耳に負担がかかり、難聴が悪化するおそれがあるため、使用は控えたほうが良いでしょう。

ストレスをためない

耳鳴りの発症には、ストレスが関係しているといわれています。避けられるストレスは避ける、上手に発散する方法を身につけるなど工夫しましょう。運動習慣も有効です。

十分な睡眠をとる

睡眠が十分にとれていないと、耳鳴りが悪化することがわかっています。規則正しい生活を心がけ、質のよい睡眠をとりましょう。

耳鳴りには、次のような治療法があります。

▼教育的カウンセリング
耳鳴りは気にするほど強く感じられ、不安や睡眠障害などが起こるとさらに悪化します。この悪循環を断つ方法が教育的カウンセリングです。耳鳴りがなぜ起こるかなどを説明して理解を深めることで、患者さんの不安が解消され、耳鳴りが気にならなくなることを目指します。

▼薬物療法
メニエール病などの耳鳴りの原因となっている病気に対しては、それぞれの治療薬を用います。

補聴器は適正な利用が重要なため、日本耳鼻咽喉科学会が認定する「補聴器相談医」に相談することをすすめます（学会のホームページで公開）。

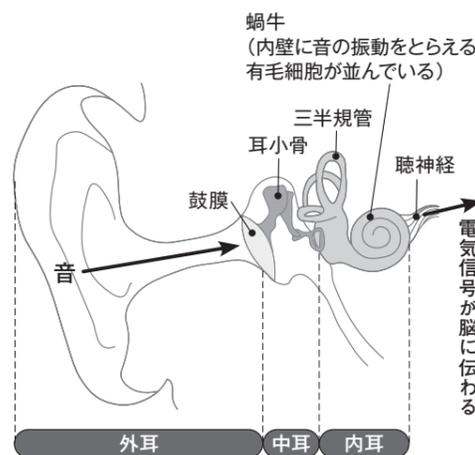
▼音響療法
難聴による耳鳴りの場合は、聴力を補うために補聴器を使います。難聴をともなわない場合は、耳鳴りの8〜9割の音量を流せる補聴器を装着して、耳鳴りに順応させます。

▼突発性難聴・蝸牛の有毛細胞が何らかの原因で障害されて起こると考えられています。

A 耳鳴りへの理解を深める方法や補聴器を使う方法などが有効

Q1 耳鳴りはなぜ起こるのですか？

音を伝えるしくみ



外部から入ってきた音は、鼓膜から耳小骨を介して蝸牛に伝わります。次に蝸牛の中の有毛細胞（感覚毛）が音の振動を電気信号に変換し、聴神経から脳に送ります。このようにしくみによって、音を聞くことができるのです。

体の外に音源がないのに、音を感じるのが耳鳴りです。65歳以上の約30%に耳鳴りがあり、患者数は潜在的に300万人を超えるとされています。

耳鳴りの多くは「難聴」にもなっており、音を伝えるしくみ（左図参照）に異常が起これば、音が聞こえにくくなるのが難聴です。難聴により音が不足すると、脳の音を認識する部分が興奮します。この反応が影響し、本来は音として認識しない音を認識してしまうのが耳鳴りであると考えられています。

耳鳴りの原因の多くは加齢性難聴ですが、耳の病気が原因となることもあります。

- ▼加齢性難聴：蝸牛の有毛細胞が加齢にもなると減っていくことで起こります。
- ▼中耳炎：中耳が細菌などに感染して炎症が起これば、慢性化すると難聴になることも。
- ▼メニエール病：めまいが起これる代表的な病気ですが、耳鳴りをもともなうこともあります。

A 難聴により音が不足することに脳が反応して起こります

教えて
ドクター!



知っておきたい
健康相談室

まず原因を突き止めよう

耳鳴り

ジージーとセミが鳴いているような音、キーンという金属音、ブーン、ゴー、ザーといった低音などが聞こえる耳鳴り。

日本人全体の10〜15%が、この不快な耳鳴りに悩んでいると考えられています。耳鳴りはうつ病や睡眠障害、不安障害を引き起こすことがあるため、注意が必要です。



監修 仁保達夫

にほ・たつお
大船耳鼻咽喉科クリニック院長
札幌医科大学医学部卒業。横浜市の大学病院とその関連病院などでの20年間の経験を地域医療に生かすために、2020年2月クリニックを開業。幅広い世代の患者さんが気軽に相談できるクリニックを志し、日々診療を行っている。資格は日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医・指導医など。