第27回耳の日セミナー

耳の健康を考える

3月3日の「耳の日」にちなんだセミナー「第27回耳の日セミナー　耳の健康を考える」が2月26日に大阪市中央区で開かれた。大阪府耳鼻咽喉科医会の徳原靖剛理事、近畿大の小林孝光医学部講師、関西医大の岩井大主任教授の3人が耳鳴りや難聴の原因と治療法などを紹介した。池田知隆・元毎日新聞論説委員が会場から耳の悩みも受け付け、3人の専門医が解説した。【安部拓輝】

主催　一般社団法人大阪府耳鼻咽喉科医会、一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会大阪府地方部会、毎日新聞社
後援　大阪府、大阪市、大阪府医師会
協賛　トーシン補聴器センター

近畿大医学部耳鼻咽喉・頭頸部外科学教室
小林孝光医学部講師

耳鳴りを乗り越える治療

心理、音響療法も有効

国内で約300万人が強い耳鳴りを訴えて耳鼻咽喉科を受診しているとされますが、そこで医師から「耳鳴りは治りません」「一生付き合うしかない」などと言われ困惑している方が数多くいます。私も同じようなことを患者さんに言っていたのではないかと思います。

「頭に何か病気があるのでは」と心配する患者さんも多いですが、近年の研究では、耳鳴りの多くは聞こえにくくなった高周波の音を脳が聞き取ろうと興奮することで「キーン」「ジー」「ザー」という音が発生すると考えられています。

症状がある方は仕事や家庭で過度なストレスがかかると自律神経が乱れてもっと悪くなり、不眠や動悸も併発するようになります。耳鳴りの苦痛が繰り返されるとそれを脳が覚え、意識をそらすことができなくなります。

耳鳴りの治療で最も重要なのは、耳鳴りを気にならなくすることです。カウンセリングで苦痛な心理状態を和らげる方法や、家庭でできる音響療法もあります。身の回りが静かだと耳鳴りが際立つので、寝る時に川のせせらぎや森の中を風が吹き抜ける音などを小さく流し、耳鳴りへの注意を緩和します。音量は耳鳴りが少し聞こえる程度にして、部屋全体に広がるようにスピーカーを置きます。

難聴がある人には、補聴器で聞こえにくい音を大きくして脳が音を認識するのを助け、聞こえる力を最大限に引き出す方法で改善できる可能性が高いです。

人との関わりを増やし、やりたいことに向けて努力することは、耳鳴りへの注意を減らすことにつながります。自分の世界を広げ、耳鳴りの存在を小さくしていくことが大切です。

関西医大耳鼻咽喉科・頭頸部外科
岩井大主任教授

めまいの原因と予防の方法

ストレスや首の緊張で

めまいは定年退職の時期が最も多く、女性に多いのも特徴です。体力が落ちている中でストレスが蓄積された時に起こります。

原因となる疾患には風邪の後に起きる前庭神経炎のほかメニエール病などがありますが、ノートパソコンを1日5時間以上使う人など首や肩が凝ることによる「うつむき症候群」も要注意です。

画面をのぞき込むことで首の後ろの筋肉が緊張し、自律神経が影響を受けてめまいや吐き気を起こします。画面が目と水平か少し上になるようにしてデスクにひじをつき、背もたれに頭をつけると首の負担が軽くなります。時々立って首や背中の体操をしましょう。

高血圧の人は飲む薬がめまいを起こす場合もあります。血圧が下がり、めまいが起こります。血圧を110以下に下げないように注意が必要です。

めまいがするからといって家でじっとしていると今度は立ちくらみが起きやすくなります。週3回は少し汗をかく程度の運動を30分以上続けて血行を改善し、目や首を動かすリハビリに取り組むことが大事です。

言葉の子音は高周波であり加齢とともに聞こえにくくなります。「7時」が「1時」に聞こえるような間違いが多くなります。加齢による難聴は70歳以上の3分の2に現れます。家族は大声を出さないといけないので、本人には家族が怒っているように聞こえます。

話すのが面倒になると認知機能に影響します。文字が見づらくなったら眼鏡をかけるのと同様に、聞こえづらくなれば補聴器を使いましょう。寝る時以外はずっと着けておくことが肝心です。

4年ぶり対面開催の喜び

大阪府耳鼻咽喉科医会 有賀秀治会長

耳の日セミナーは今回で27回目を迎えました。4年ぶりに対面で開催できてほっとしています。私たちの日常は新型コロナウイルス禍の前と大きく変わり、マスクなどの感染予防策は耳の聞こえにも問題をもたらしています。日常生活の中で耳の役割が大事だと改めて思います。また、耳鳴りやめまいなどの話も皆様の生活のお役に立てば光栄です。

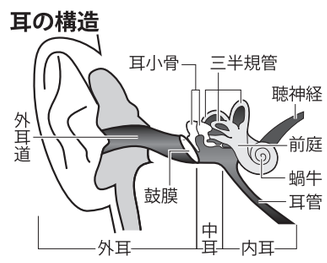
大阪府耳鼻咽喉科医会
徳原靖剛理事

耳の構造と難聴の種類

音の伝達 二つのルート

耳には音を聞く、体のバランスを取るという二つの働きがあります。人は音を伝達するルートを二つ持っています。一つは音の振動を鼓膜から耳小骨に伝え、蝸牛で振動を電気信号に変えて聴神経から脳に伝えるルートです。もう一つは、音の振動を骨から直接蝸牛に伝え電気信号に変えて脳に伝えるルートです。難聴がある場合これらのルートを個別に調べることで音の振動（伝音）と骨の振動（感音）のどちらに障害が生じているか推測できます。

脳が認識する音には低周波から高周波までであり、聴力検査でどの高さの音が聞こえにくいのかを把握することで、難聴を改善する手がかりを得ることができます。伝音難聴は鼓膜に穴が開いていたり、中耳炎で膿がたまったりすると生じることもありますが、治療で改善することも多いです。



疲れやストレスなどに起因する突発性難聴やめまいを引き起こすメニエール病は感音難聴の原因となりますが、発症して月日がたつと治りにくくなります。できるだけ早く受診しましょう。

新生児の聴力スクリーニングも重要です。1000人に1人の確率で先天的な難聴が見られますが、早期に見つけて適切に治療すると言葉の理解が進みます。出産直後の検査をお勧めしています。

大阪市西区の市中央急病診療所には府耳鼻咽喉科医会の会員約700人が平日夜間だけでなく土日祝日や年末年始も含めて輪番制で詰めています。急な痛みや鼻血が止まらない時には利用してください。平日は午後10時～翌日午前0時半、土曜は午後3時～9時半、日曜祝日は午前10時～午後9時半です。

Q&A

池田知隆
元毎日新聞論説委員

池田　人の話を聞く仕事をしてきましたが、きょうの話は身にしみました。会場から寄せられた耳の悩みについて私から質問します。まずは加齢による難聴について。聞こえにくさを補うには補聴器しかないのでしょうか。

岩井　人は口元や表情を見て話を推定しながら聞きますが、電話はそれができません。伝わる音も悪いので電話は元々聞こえづらいです。補聴器は聴力検査をして医師に勧められたら着けた方がよいです。音楽も会話も聞こえない、買い物や旅行も気が進まない、という状態になる前に手を打ちましょう。

池田　急性難聴は何時間以内に受診すればよいですか。

徳原　耳掃除の後や風邪の後、顔をたたかれて鼓膜が損傷した後などに生じやすいですが、特にきっかけもなく突然聞こえが悪くなるケースもあります。遅くとも1週間以内に専門医を受診して治療しましょう。

池田　夫婦ともに耳鳴りで長く通院しています。薬を飲んでも効きません。治療はいつまで続ければいいのでしょう。

小林　耳鳴りが薬で治るのなら楽なのですが、そうはいきません。治す行動を起こすのなら耳鳴り以外の感覚に注意を向けるトレーニングに取り組んでみてはいかがでしょうか。

池田　メニエール病の再発を予防するにはどうすればよいですか。

徳原　よく寝てストレスをためず、食事は塩分を取りすぎないこと。カフェインの取りすぎにも注意しましょう。

池田　補聴器を息子に買ってもらったが、自分に合わないのかよく聞き取れません。集音器を買うのがよいのでしょうか。

徳原　集音器は聞こえない音だけでなく、今聞こえている音も同じように大きくなります。補聴器は自分に合う状態にするのに数カ月ほどかかります。買ってもらった補聴器を再度調整してもらうのがいいと思います。

補聴器始めるタイミングは？／急性難聴 どれだけ早く受診？

岩井　高音が聞こえないようなら補聴器しかありませんが、耳だけではなく頭も働かせてほしいです。例えば、人の話を聞く前に「あなたの話は大事なので、メモを取らせて」と言って聞き直したり、話す人の横に座って聞いたりする工夫です。

静かな環境なら雑音に邪魔されず聞き取れます。よく聞こえる人を相棒にしてフォローしてもらう方法もあります。

池田　電話が聞き取りづらいのですが、補聴器を始めるタイミングは。

岩井　人は口元や表情を見て話を推定しながら聞きますが、電話はそれができません。伝わる音も悪いので電話は元々聞こえづらいです。補聴器は聴力検査をして医師に勧められたら着けた方がよいです。音楽も会話も聞こえない、買い物や旅行も気が進まない、という状態になる前に手を打ちましょう。

池田　急性難聴は何時間以内に受診すればよいですか。

徳原　耳掃除の後や風邪の後、顔をたたかれて鼓膜が損傷した後などに生じやすいですが、特にきっかけもなく突然聞こえが悪くなるケースもあります。遅くとも1週間以内に専門医を受診して治療しましょう。

池田　夫婦ともに耳鳴りで長く通院しています。薬を飲んでも効きません。治療はいつまで続ければいいのでしょう。

小林　耳鳴りが薬で治るのなら楽なのですが、そうはいきません。治す行動を起こすのなら耳鳴り以外の感覚に注意を向けるトレーニングに取り組んでみてはいかがでしょうか。

池田　メニエール病の再発を予防するにはどうすればよいですか。

徳原　よく寝てストレスをためず、食事は塩分を取りすぎないこと。カフェインの取りすぎにも注意しましょう。

池田　補聴器を息子に買ってもらったが、自分に合わないのかよく聞き取れません。集音器を買うのがよいのでしょうか。

徳原　集音器は聞こえない音だけでなく、今聞こえている音も同じように大きくなります。補聴器は自分に合う状態にするのに数カ月ほどかかります。買ってもらった補聴器を再度調整してもらうのがいいと思います。

リオン株式会社
東神実業株式会社
リオネット補聴器

Be Heard!!

「きこえる」という喜びを、たくさんの人々にお届けしたい。

東神実業（トーシン補聴器センター）は、創業73年の実績と、耳鼻咽喉科専門医ご指導のもと、
「きこえ」のコンサルタントとして難聴・失聴に悩む方々の身になって、
補聴器の適正供給と啓発活動に努めてまいりました。
そんな我々が、皆さまの「きこえ」のサポートを自信を持ってお手伝いさせていただきます。

補聴器のこと、はじめての方でもわかりやすくご案内いたします。

耳かけ型　相談・試聴は無料!!　〔オーダーメイド〕耳あな型

認定補聴器専門店 ※各店舗の詳細は、ホームページをご覧ください。　https://www.toshin-ha.co.jp

トーシン・補聴器センター　0120-004133

補聴器専門店トーシン　大阪市北区梅田1-1-3 大阪駅前・第三ビル2階 ☎(06)6345-2833
トーシン・天王寺補聴器センター　大阪市阿倍野区阿倍野筋1-5-31 アポロビル地下1階 ☎(06)7739-4133
トーシン・補聴器センター堺　堺市堺区三国ヶ丘御幸通八番地 三国ヶ丘ビル1階 ☎(072)222-3324
トーシン・高槻補聴器センター　高槻市高槻町1-23 ネオ常磐1階 ☎(072)683-3341
トーシン・東大阪補聴器センター　東大阪市長堂1-5-6 布施駅前セントラルビル地下1階 ☎(06)6787-4133
トーシン・北大阪補聴器センター　豊中市本町1丁目13-34 チェリオビル4階 ☎(06)6853-4133
トーシン・補聴器センター枚方　枚方市新町1丁目7番35号 ラ・ソワ枚方新町1階 ☎(072)804-3311
トーシン・岸和田補聴器センター　岸和田市土生町2丁目26-11 ☎(072)438-4133
トーシン・補聴器センター和歌山　和歌山市南汀丁13番地 井上ビル1階 ☎(073)423-4133
トーシン・補聴器センター田辺　田辺市湊24番37号 ☎(0739)26-9876
トーシン・補聴器センター京都　京都市中京区寺町通御池上ル上本能寺前町474 日宝御池ビル1階 ☎(075)256-3341
トーシン・滋賀補聴器センター　大津市浜大津4丁目1番1号 明日都浜大津1階 ☎(077)523-3341
トーシン・神戸補聴器センター　神戸市中央区磯上通6丁目1-14 ベルシア神戸三宮2階 ☎(078)251-8133
トーシン・補聴器センター西宮　西宮市六湛寺9番7号 創建ビル2階 ☎(0798)33-8817
トーシン・明石補聴器センター　明石市本町1丁目1-28 明石中村ビル6階 ☎(078)995-8133
トーシン・姫路補聴器センター　姫路市西駅前町73番地 姫路ターミナルスクエア5階 ☎(079)288-8133

岡山・倉敷・総社・広島・福山・鳥取・米子・松江・徳島・高松・松山・高知

※混雑緩和の為、ご来店の際は最寄りの店舗までお電話にてご予約をお願いいたします。

●「きこえ」が気になったら、まず耳鼻咽喉科での診察をお勧めします。●補聴器は使用開始前に個々の難聴や「きこえ」の程度に合せて調整が必要です。●補聴器の使用をご希望の場合は、あらかじめ耳鼻咽喉科専門医の診察をお勧めします。●補聴器は医療機器です。お求めの際には、専門知識のある「認定補聴器専門店」をお勧めします。