

## コラム⑪ 耳鳴りのお話し

### ～まずは、「耳鳴りがどうして鳴るのか」を知りましょう！

今回は、「耳鳴り」についてお話しします。

みなさんは耳鳴りがして病院を受診された事はあるでしょうか？

そのとき、「年のせいだから治りません…」と言われてたり、「薬を出しますね…」などと  
言われたりしたのではないのでしょうか。

とりあえず、「耳鳴りは治りません」という言葉はもってのほか！！

「禁忌」…医師が患者さんに、「言ってはいけない言葉」とされています。

でも、患者さんに平気で言ってしまふ医師がいるのも現実です。  
残念ではありますが…

どうして「禁忌」なのかというと、患者さんが初めて受診した病院で医師からいきなり、「治り  
ません」なんて言われてしまうと、その人の耳鳴りは、本当に治りにくくなるからです。  
その理由は、このコラムを最後まで読んでいただくとわかります。

耳鳴りは、「治ります。」

ただし、すべて「医者任せ」でもダメです。

それでは、治るものも治りませんよ…

では、実際の診察にうつりますね。

私は、耳鳴りの患者さんが受診をされた際、その耳鳴りをまず、

①耳の病気があり、その「症状」として耳鳴りがある場合。

②耳の病気がなく、「耳鳴りだけが唯一の症状」である場合。

に分類します。

①の場合は当然、その病気の治療が優先されるべきであり、省略します。

今回は、②の「耳鳴りだけが唯一の症状である場合」に的をしぼってお話しします。

まず、耳鳴りは「どこ」が原因で鳴るのか…

「頭の中」や「後頭部」で音がしていると感じ、脳の病気を疑って脳神経外科を受診されたことがある方もおられるのではないのでしょうか？

心配いりません、このような鳴り方をする場合にも、すべて「耳鳴り」として大丈夫です。

耳鳴りは、まぎれもなく「耳」が原因となっているのです。

しかし、「耳鳴りの原因」は「耳」なのですが、「耳鳴りが鳴っている」（と感じる）のは、「脳」なのです。

つまり耳鳴りは、「耳に原因があり、脳で鳴っている」のです。

少し難しいですね。

そしてこれが、耳鳴りの治療をややこしくしている原因なのです。

次に、「耳鳴りが鳴っている人」と「耳鳴りが鳴っていない人」との違い…

それは、「実際に耳鳴りの音がしている人」と「音がしていない人」の違いでしょ！

そんなの当たり前！…と思われるかもしれません。

しかし、実は、「大間違い」です。

「どんな人でも、本当は、耳なりが鳴っている」のです。

「そんなのウソでしょ？自分は耳鳴りなんてしたことは無いよ！」

…そんな人は、周りがシーンとした、出来れば防音室のようなところに「長時間」いてください。

そのうち、不思議とどこからか、「ピー」とか、「ジー」とか聞こえてくるかもしれません。

これが、「自分の耳鳴り」なのです。

防音室では、94%の人が耳鳴りを感じたというデータもあります。

つまり、「耳鳴りが鳴っている人」と「鳴っていない人」との違いは、「耳鳴りの音  
が実際に鳴っている、鳴っていない」の違いではなく、本当は、「鳴っている耳鳴り」  
が、「気になる人」と「気にならない人」との違いなのです。

気になれば、なるほど、「耳鳴りは大きく」なっていくのです。

気にならなければ、「耳鳴りはしない」わけなのです。

もう1度言いますが、耳鳴りは、「どんな人でも、全員鳴っている」のです。

この事実を認識することは、耳鳴りを訴える患者さんにとって、非常に、非常に大切なことなのです。

なぜかという、耳鳴りを感じる人の大部分は、「自分だけが耳鳴りが鳴っている」と思い込んでいるからです。

「耳鳴りがあると、何か良くない病気があるに違いない。」と心配するのです。

そう思えば思うほど、悩み、苦しみ、心配し、その結果耳鳴りがさらに大きくなると

いう、「負の連鎖」におちいってしまうからです。

おさらいですが、耳鳴りは、原因は耳であっても「脳」で鳴っている（=気になっている）のです。

耳鳴りが大きいと、心配になったり、悩んだり、ストレスに感じたり、またまた、寝不足になったり…

これらを感じるのも、やはり「脳」なのです。

そしてこれらが、「脳の中で、自動的に耳鳴りのボリュームを上げてしまう」原因となるのです。

最初の話に戻りますが、

医師の、「耳鳴りは治りません」という言葉はもってのほか！！

…と私がお話しした意味、分かっていただけでしたね。

患者さんが初めて耳鼻いんこう科を受診し、医師からいきなり初対面でこの言葉を言われると、「脳」は「ショック」を受けます。

この「ショック」が脳の中で耳鳴りをさらに悪化させ、治りにくくしてしまうのです。

さてさて、くどいようですが、耳鳴りは「耳」に原因があり、「脳」で鳴っているコト、分かっていただけかもしれませんでしょうか？

では、どうして、「耳鳴り」が「脳で鳴る=気になる」ようになってしまうのでしょうか？

「耳鳴り」の一番多い原因は、「耳の聞こえの神経の老化」に伴うものです。

残念ながら、人間の耳の聞こえの神経は、**加齢とともに必ず「老化」を起こします。**

老化自体は、実は「**30歳代**」から始まっています。

驚きですね！

**50歳代、特に後半ともなると、病院で行う聴力検査でも加齢に伴う変化が目立ち始めます。**

実は、この年代より耳鳴りが気になり始める人の割合も徐々に増えていき、**80歳ころには、実に「4割」の方が耳鳴りを自覚するというデータ**もあります。

**年齢とともに、耳の老化が進行し、これに伴い「耳鳴りを感じる人」の割合も増加していく**のです。

その他にも、多くの「**耳の病気**」でも耳鳴りは症状となります。

**耳鳴りは、突発性難聴、メニエール病、あるいは中耳炎など**でも起こります。

老化にしろ、病気にしろ、**「耳の聞こえの機能の低下」**が起こり、それが「脳」で耳鳴りが気になるようになるきっかけになるのは同じなのです。

今まで十分に聞こえていた（機能していた）耳が、老化や病気で聞こえにくくなると、それまでの**「よく聞こえていた」状態を記憶している脳は、「なるべくその聞こえに近づける」ように働きます。**

**脳の中で、機能の低下してしまった耳の聞こえを補おうと、「無理やり」聞こえの感度を上げていきます。**

小さな音を拾おうと、無理やり、「脳の中のマイクのボリューム」を上げてしまうのです。

この際に生じる、脳の「電気信号」が耳鳴りの原因となってしまいます。

そして次第に、この電気信号は「常に脳の中で発生している」状態になってきます。

この電気信号は前述のストレス、心配事、寝不足等の要因が加わると、さらに増幅されます。

そしてついには、脳の中で、「常に耳鳴りの音（＝電気信号）が気になり続けている状態」が完成されてしまい、耳鳴りが慢性的になってしまうのです。

この「脳の電気信号」に、脳が過敏であればあるほど、「耳鳴りが大きく」感じてしまうわけなのです。

これが、「耳鳴りの鳴るメカニズム」なのです。

「きっかけは耳」であり、「耳鳴りが発生し、それを感じるのは脳」なのです。

さらに、脳が耳鳴りの音（＝電気信号）に過敏になればなるほど、耳鳴りは大きくなるのです。

耳鳴りに対する不安、心配、さらにはストレスや睡眠不足が加わると、脳はさらに「耳鳴りに過敏」となり、耳鳴りのボリュームを自ら上げてしまうのです。

以上、お話が大変長くなってしまいましたが、「耳鳴りの鳴るメカニズム」、わかっていただけ

ましたでしょうか？  
今回のお話は、ここまで。

次回は、「[耳鳴りの治療について](#)」です。

「耳鳴りのメカニズム」を理解していただいた上で、今度はその治療についてのお話です。  
当院で行っている TRT 療法を中心に、お話ししますね。