

## コラム⑫ 耳鳴りの治療について

### ～TRT療法を中心に

今回は、「耳鳴りの治療法」についてお話しします。  
非常に長い内容ですが、最後までお付き合いくださいね。

なお前回コラム⑪の内容、「耳鳴りのメカニズム」を理解していただいた上でのお話となりますので、まずはそちらをお読みください。

「耳鳴りはどんな人にでもあるものである」、また、「耳鳴りが大きい人は、耳鳴りの音（＝脳の電気信号）に脳が過敏になりすぎている」という内容をふまえた上で、お話をすすめて行きますね。

まず、「耳鳴りの治療」とは、どういった事を目的にするのでしょうか？

「耳鳴りを止める！」…ではないですね。

正しくは、「耳鳴りを（脳で）気にならない状態にする」という事ですね。

しかしこれは、言葉で言うのは簡単ですが、実際に治療として行うのは難しい…

「耳鳴りの気になり方は、人によって違う」からです。

また、「耳鳴りの気になり方の程度」を正確に測定したり、治療を行い、「どの程度改善したか」を客観的に評価するのが非常に困難であるためです。

「耳鳴りは脳の電気信号であり、他人には聞こえない」のです。

最近、耳鼻いんこう科業界の一部より、「耳鳴りは白髪と同じで加齢によるものだから、うまく付き合っていくべき」、「耳鳴りに対し、長期にわたって薬の内服を行うのは意味がない」という趣旨の発言がなされ、私個人は非常に納得できない気持ちでいます。

なぜかという、耳鳴りとうまく付き合っているような人は、そもそも病院を受診されないからです。

この発言はさらに、元来耳鳴り治療に消極的な一部の医師に対し、「耳鳴りは年のせいだから治らない」「うまく付き合うべき」と、堂々と耳鳴り治療を放棄することに「お墨付き」を与えてしまっているようです。

非常に残念でなりません。

私は、耳鳴りの治療は絶対に必要と考えています。

さて、前置き（一部愚痴も入ってしまいましたが…）はここまでとし、実際の治療の説明にうつりますね。

## 1、心理療法

心理療法と言っても難しいものではなく、コラム⑪でお話したような「耳鳴りのメカニズムを」を、患者さんに時間をかけて説明します。

その結果、患者さんが「それでは様子を見てみます」となった場合、これで治療完了です。私の経験上、その後その人の耳鳴りが悪化し、再度受診されることはめったにありません。

「耳鳴りのメカニズムを理解すること」で「脳が安心」し、耳鳴りに過敏になりす

ぎていた状態が改善するため、耳鳴りが小さくなるのです。

これも立派な「耳鳴りの治療」であり、軽症のものであれば、これだけで大丈夫なことも多いです。

## 2、内服治療

治療法としては、これが一番多いのではないのでしょうか。

「耳鳴りの薬」を内服する治療です。

…「耳鳴りの薬」！？どこに効くのでしょうか？

だって、「脳が耳鳴りに過敏になりすぎている状態」を改善しなければ、耳鳴りは小さくなりませんよね。

「耳鳴り」をなるべく「気にならないようにする」薬…そんなの、あるのでしょうか？

私の考えるその答えは、「分かりません」です。

ビタミン剤、循環改善剤、漢方…はたまた、一時期はやった「はちのこ」まで、「耳鳴りにどのように作用しているのか医学的に明らかになっている」薬や健康食品は、全く存在しないと考えています。

これが前半にお話した、「耳鳴りに対し、長期にわたって薬の内服を行うのは意味がない」発言の根拠となっています。

しかし現実的に、これらの薬や健康食品は、「効く人には効く」のです。

どうしてでしょうか？

それを説明するのに、こんなデータがあります。

「耳鳴りの薬は、プラセボでも4割の患者に効果がある。」

プラセボとは、「偽薬」の事であり、有効成分が入っていない薬の事です。

新薬の臨床試験の際などに、有効成分の効果を判定するための比較に用いられるものです。

プラセボでも、「耳鳴りの薬」として内服すれば、一定の効果があるのです。

どうしてでしょうか？

これは、「脳の暗示」のためです。

脳が「耳鳴りに効く」と思えば、耳鳴りへの過敏さが改善するのです。

数々の耳鳴りの薬が、医学的にプラセボか本当に有効なものなのかの議論は、現在も絶えず繰り返されていますが、患者さんの耳鳴りを少しでも改善したいと考えている私は、それにこだわっている場合ではないと考えています。

患者さんの耳鳴りに少しでも効果があれば、それは立派な「耳鳴りの薬」なのです。

ですので私は、内服薬での治療も、実際数多く行っています。

また、1の心理療法は必ず併用し、薬の心理的効果を高めています。

### 3、音響療法（TRT療法）

音響療法とは、「音」を使った耳鳴りの治療法です。

後ほどお話しする、TRT療法もこれに入ります。

脳の中の「音」が少なくなると、「脳が耳鳴りの音に過敏になる」のです。

「脳にさまざまな音をきかせてあげること」により、耳鳴りの音ばかりに過敏になりすぎている脳の状態を改善します。

たとえば、夜に耳鳴りの音が気になる人は多いです。

就寝時には、「静かなところ」で休みますよね？

また、「寝る事」以外に何もすることがないため、脳の中は次第に、「耳鳴りの音に過敏な状態」になるのです。

ですので、枕元に「ラジオ」を置き、スイッチを入れっぱなしにします。  
もちろん、大きすぎず、「そのまま眠れるくらいのボリューム」ですよ！

すると、耳から入った「ラジオの音」は脳に届きます。

ラジオの音という「耳鳴り以外の音」を脳に聞かせることで、脳の耳鳴りに対する過敏さをやわらげるのです。

これも、「立派な音響療法の一種」なのです。

ところで、これからお話しする TRT 療法は「音響療法の一種」と言いましたが、「それがすべて」ではありません。

「心理療法とセット」になっています。

この治療を行う条件として、まず、1でお話した「心理療法」を行い、患者さんが、自分の耳鳴りの「メカニズム」を十分に理解することが条件となります。

「耳鳴りのメカニズムが理解できない（理解しようとしなない）」

「とりあえず何でもいいから、早く耳鳴りを止めてくれ！」と一方的に主張する

あるいは、「治療効果に一喜一憂される」

…こんな患者さんは、治療に適しません。

耳鳴りのメカニズムを十分に理解された後、「サウンドジェネレーター」という機器を使います。

別名、「耳鳴り治療器」です。

…ん？補聴器とそっくりですね。

そうなんです、見た目は「耳掛け式補聴器」そのものです。



しかし補聴器とは違い、この機器自体より「一定の音（＝耳鳴りの治療音）」が出ているのです。

それは、「患者さんの感じる大きさの8～9割」にパソコンで設定した、「患者さんの感じる耳鳴りに近い音」です。

患者さんはサウンドジェネレーターを付けることにより、「自身の耳鳴り」の他に、「治療器から発生している治療音」も聞くこととなります。

これが、非常に大切なのです。

余計うるさくならないかって？

治療音は自分で感じる耳鳴りよりも小さく設定していますので、私の過去の経験上、治療音がやかましくて治療を断念したケースはありません。

サウンドジェネレーターは、耳鳴りが気になる時を中心に、出来るだけ長く耳につけるようにします。

「自分の耳鳴りに近い音」を脳に聞かせ続けることにより、脳は、次第に「自分の耳鳴りに慣れる」ようになってきます。

そうなんです。

この治療は、「脳を耳鳴りに慣らす」治療なのです。

TRT 療法は日本語では、「耳鳴り再訓練法」と言います。

「自分の脳を再訓練」し、「耳鳴りを気にならないようにする」のが治療の目的なのです。

「脳の訓練」には「時間」が必要です。

治療開始後3か月～半年ほどで耳鳴りの軽減効果を感じられはじめ、1年ほどで約80%の患者さんに効果があるとされています。

また、早い人だと1か月程度でも効果を実感できる場合もあります。

治療のゴールは、「耳鳴り？…鳴ってはいるけど、あまり気にならなくなりました。」です。

「耳鳴りを止める」治療ではありませんし、効果が出るのには一定の期間が必要なのです。

ちなみにこの TRT 療法、「補聴器」でも同様の効果が期待できます。

「専用の耳鳴り治療音」のかわりに、「周囲の雑音」を用いるのです。

加齢などで難聴がおこると、以前は聞こえていたはずの「周囲の雑音」が知らない間に耳

に入らなくなっています。

「脳の中」にも次第に音が入らなくなり、これにより脳内に占める耳鳴りの音の割合が増えていき、脳がどんどん耳鳴りに過敏になっていってしまうのです。

補聴器を用いて「周囲の雑音」を脳に聞かせることにより、脳の耳鳴りに対する過敏性をやわらげていくのです。

耳鳴りの一番多い原因は、コラム⑪でもお話しした通り、「耳の聞こえの神経の老化」であり、耳鳴りと難聴が合併している場合が多いのです。

「自分はまだ補聴器なんて…」と思われている方も、早めの補聴器装用で耳鳴りを軽減することが期待できます。

またコラム⑨でもお話しした通り、補聴器にはその他にも早期装用のメリットがあり、積極的な補聴器の使用が良い結果をもたらします。

なお、「サウンドジェネレーター」と「補聴器」が一台で切り替えられるタイプのももありますので、難聴が軽度の方は、このタイプをお勧めすることもあります。

当科では、第2、第4金曜日の午後より、「耳鳴り外来」として、TRT療法を行っております。

サウンドジェネレーターや補聴器は、1～2か月の「貸し出し」を行っております。

また、第1、第3金曜日の午後には「補聴器外来」も行っており、「難聴をともなう耳鳴り」の場合には、こちらをご案内する場合があります。

いずれにせよ、まずは一般外来での診察を行い、治療の適応の有無を決定させていた



できます。

耳鳴りでお困りの方は、まずはお気軽にご相談ください。

今回のお話は、ここまで。

次回は、「[口腔アレルギー症候群について](#)」です。

「花粉症」が「食物アレルギー」の一部にかかわっていることをご存じでしょうか？  
近年増加している口腔アレルギー症候群について、お話しします。