

『耳鳴り』の種類と症状・原因・治し方

耳の奥で『キーン』という金属のような音がしてつらい「音が聞こえていたのは自分だけだった」

このような耳鳴りの悩みを持っている方もいるのではないのでしょうか。

ストレス社会に生きる現代人にとって、耳鳴りは比較的好く見られる身体のトラブルです。今回は、耳鳴りが止まらない原因や耳鳴りの種類、自分でできるセルフケアを解説します。

耳鳴りの種類と症状

耳鳴りとは、実際に外で音がなっていないのに、耳の中や頭の中でさまざまな音が聞こえる現象のことをいいます。およそ1年以内に約640万人の方が耳鳴りを経験するといわれています。ただし、耳鳴りといっても、種類や程度、発生頻度はさまざまです。

周囲が静かになった時などに、「キーン」「ジーン」となんとなく音が気になるような耳鳴りもあれば、顔をしかめたくなくなったり、立っていられなくなったりするようなつらい耳鳴りに一日中悩まされるといった重篤な耳鳴りもあります。

耳鳴りの多くは、鼓膜の周辺ではなく、さらに奥の内耳や聴神経、脳で起きているケースがほとんどです。また、多くの場合、難聴を伴います。

耳鳴りが起こる原因は多岐にわたります。ストレスや疲労などが原因で起こる場合もあれば、耳の病気や外傷によって起こる場合もあります。その他、ヘッドホンやイヤホンを長時間使用することで、耳に負担がかかり、難聴や耳鳴りが起きることもあります。

耳鳴りの症状から考えられる疾患

「キーン」という高い音の耳鳴りが聞こえる場合

「キーン」といった金属のような音や電子音のような高音域の耳鳴りは、睡眠不足、疲れ、ストレスなどの影響によって起こることがあります。これは、聴覚系の一部に一過性の虚血(きょけつ:血液が足りない状態)が起こることによって生じると考えられていますが、たいてい一時的な症状です。

その他、メニエール病、突発性難聴、老人性難聴などの耳の病気、高血圧、動脈硬化、心臓病などの、全身の病気によって起こることもあります。メニエール病では、めまいや吐き気などの症状を伴うことがあります。

「ザー」「ゴー」などの低い音の耳鳴りが聞こえる場合

「ザー」「ゴー」などの低音域の耳鳴りは、急性中耳炎、滲出性中耳炎などの耳の感染症の可能性があります。その他、耳垢栓塞、耳硬化症、耳管狭窄といった耳の病気によって、音の通りが悪くなって生じる場合もあります。このようなケースでは耳鳴りの症状とともに、自分の声が響く不快な症状を伴います。

片方の耳から耳鳴りが聞こえる場合

左右いずれか片方の耳だけ耳鳴りが聞こえる場合は、突発性難聴、メニエール病、聴神経腫瘍など、耳または音を感じる神経の病気の影響が考えられます。

最近ではイヤホンやヘッドホンで大きな音を聞き続けることによって生じる「音響性難聴(ヘッドホン難聴)」によって、ダメージを受けた耳から耳鳴りが起きるケースも増えています。また、コンサート・ライブ会場などで耳を酷使したりすることでも音響性難聴を発症する場合があります。

両耳から耳鳴りが聞こえる場合

両方の耳から耳鳴りが聞こえる場合は、加齢とともに音を聞き取りにくくなる老人性難聴や、長時間大きな音にさらされることで耳がダメージを受ける騒音性難聴などの病気の影響が考えられます。

騒音性難聴は、工事現場や工場などで長時間にわたって騒音にさらされた場合に発症します。その他、高血圧や腎臓の病気に関連して、両側性の耳鳴りが起きることがあります。

自分でできる！耳鳴りの治し方

耳鳴りは、耳の病気や音を感じる神経の病気によって起こる可能性があり、そのような耳鳴りに対しては、医療機関を受診して原因となる病気を治療する必要があります。

しかし、医療機関で医師に相談しても、耳鳴りの原因が特定できないことも多く、ストレスや睡眠不足による自律神経の乱れや、肩こりなどによる血行不良が関係しているケースもあります。その場合は、日常生活の中で耳鳴りが起きる原因となるものがないか、改善できるところはないかを確認しましょう。自分でできる治し方を見つけることができれば、不快な耳鳴りを和らげられる可能性もあります。

適度にストレス発散をする

毎日のストレスをゼロにすることはできませんが、日々の工夫でストレスを発散することが大切です。1日1回3分間ほど深呼吸をして気持ちを落ち着かせる時間を作る、ウォーキングや階段の昇り降りといった適度な運動を取り入れる、趣味の時間を楽しむなどして、ストレスを発散させましょう。運動に関しては、息が上がらない程度の軽い有酸素運動が、ストレス解消にいいといわれています。一日の終わりには、ぬるめのお風呂に浸かることで、身体の緊張もほぐれ、睡眠の質も向上します。

規則正しい生活を送る

規則正しい生活を送り、身体の調子を整えることも大切です。バランスのいい食生活を心がけ、十分な睡眠時間を確保しましょう。軽度の耳鳴りであれば、疲労や睡眠不足を解消し、身体をしっかりと休めることで症状が治まることもあります。