



『 耳よりなお話 』

みなさん、おそらく誰でも耳鳴を経験したことがあるでしょう。厚生労働省の調べでは、日本国内では約3%（約350万人）の方が耳鳴を感じているそうです。耳は、音を電気信号に変換して脳に伝える単なる伝達器官であって、実際に音を聴いているのは、「脳」です。耳に障害が起きると、脳に伝わる電気信号が減ってしまうので、「脳」はその減ってしまった電気信号を元に戻そうとして、興奮し、活動が活発になります。その「脳」の興奮活動が活発になりすぎた時、耳鳴として聞こえるようになってしまうのです。耳鳴が長く続くと、今日の耳鳴りは強いなとか、耳鳴に気持ちが向いてしまい、さらにそのことが、不安やイライラ、うつなどを引き起こしてしまい、どんどん耳鳴を悪化させてしまうサイクルが「脳」で働いてしまいますので、一喜一憂せず、「気にしない」ことが一番大切です。耳鳴の音を際立たせないように、川のせせらぎの音などが収録されたCDを聞いたりするのも効果的です。

鹿児島厚生連病院
診療部（耳鼻咽喉科）
原田 みずえ