

耳鳴り

慶應義塾大学耳鼻咽喉科教授

小川 郁

(聞き手 池脇克則)

耳鳴りの最新治療についてご教示ください。

<埼玉県勤務医>

池脇 小川先生、耳鳴りというと、なかなか原因もはっきりしないし、長い付き合いになる厄介な、これは病気というよりも症状というふうに考えてよしいわけでしょうか。

小川 そうですね。症状ですね。難聴の裏腹の現象というように考えていただいてもけっこうだと思いますけれども、耳鳴りのほとんどの方は何らかの難聴を持っている。逆に難聴を持っている方で耳鳴りを持っている方というのは、だいたい難聴を持っている方の半分ぐらいなのです。ですので、どうして難聴があって耳鳴りがある方とない方があるか、そういったこともまだ全くわかっていないのです。

池脇 私も時々耳鳴りの訴えがあり、「いつぐらいからなんですか」とうかがうと、もう半年以上で、耳鼻科に行っても「うまく付き合いなさい」とい

うことで、なかなか患者さんも晴れた気分になれないような、耳鳴りの程度にもよるのでしょうかけれども、けっこう苦痛になる症状ということなのでしょうか。

小川 人口の20%程度が何らかの耳鳴りを経験したことがある、あるいは実際に持っているといわれていまして、なおかつその20%が非常に苦痛の強い耳鳴りを持っているといわれています。ですので、日本でもおそらく400万人ぐらいの方が耳鳴りのためにいわゆるドクターショッピングを繰り返しているといわれています。

池脇 けっこうな数ですね。

小川 そうですね。

池脇 加齢とともにそういう危険性というか、増えてくるということですね。

小川 もちろんそうです。ですので、

超高齢社会の中で耳鳴りはどんどん増えていると聞いていいと思うのです。ただ、逆に考えますと、80%の方は耳鳴りがあってもそれほど苦痛ではないということなのです。ですので、耳鳴りがなぜ苦痛に感じるか、ここが一つの治療のポイントになってくると思います。

池脇 先生に最新治療を紹介していただく前に、基本的な、耳鳴りの原因ですとか、いろいろな耳鳴りの音があると思うのですけれども、ちょっとそのあたりから教えてください。

小川 一般に耳鳴りといいますけれども、耳鳴りというのは体外に音源がないのに感覚的に音を感じる異常な聴覚現象と考えることができるわけです。大きく分けると、自覚的な耳鳴りと他覚的な耳鳴りの2種類がありまして、体内に何かの音源がある場合もあるのです。例えば、血管の異常だとか、耳のなかの筋肉が痙攣するとか、こういったものは体の中に何らかの音源がありますので、その音源を探して、それに対する治療をすればよくなる可能性があります。大半の耳鳴りは自覚的な耳鳴りといいまして、体内にも音源はありません。先ほどお話ししましたように、ほとんどの方が何らかの難聴のために耳鳴りが発生しているということです。

では難聴にはどういうものがあるかということですが、難聴は大きく伝音

難聴と感音難聴に分類されます。外耳あるいは中耳という音の伝達機構の障害によって起こるのが伝音難聴です。一方、内耳よりも中枢側、つまり音を感じる機構の障害で起こる難聴が感音難聴です。伝音難聴の場合には、音の伝わりをよくすれば難聴も回復します。ですので、伝音難聴によって起こる耳鳴りは、例えば手術をすることによって聴力がよくなると耳鳴りもよくなるということになります。一方で感音難聴は、手術的な治療を含めて特効的な治療がないのが現状です。

感音難聴をさらに2つに分類しますと、急性のものと慢性のものがあります。急性の感音難聴としては、例えばよく知られている突発性難聴という難聴があります。ある日突然、片方の耳が聞こえなくなる。ほとんどの方は難聴とともに耳鳴りも感じるようになります。また、メニエール病の場合には難聴があって耳鳴りがして、そして回転性めまいが発作的に起こるといった特徴があります。こういったものも急性の感音難聴に分類されますが、これら急性感音難聴は早く治療することによって、もし難聴がよくなれば耳鳴りもよくなるということになります。ですので、急性の感音難聴の場合には早期治療によって耳鳴りの慢性化を抑えることができるということになります。

池脇 救える耳鳴りもあるということですね。

小川 そうですね。

池脇 ただ、今回の本題は慢性的な、なかなか消すことができない耳鳴りです。けれども、これから先生が説明される新しい治療で患者さんの苦痛が軽減できるということで、いよいよそれをお聞きしたいのですけれども。

小川 慢性の感音難聴というと、例えば加齢によって起こる老人性難聴とか、あるいは長い間うるさい環境の中で仕事をするなどで起こるいわゆる騒音性難聴も慢性の感音難聴に分類されます。このような難聴では内耳の有毛細胞という音を感じる細胞が壊れてしまっています。有毛細胞には再生能がありませんので、いかなる治療をしても回復することは期待できないわけです。そうすると、耳鳴りもよくなりません。消えることはないということになります。

ただ、先ほどお話ししましたように、耳鳴りの方の80%はあっても気にならないで生活しているということは、治療としては、気になる、苦痛を感じる耳鳴りを、気にならない耳鳴りに変えていけばいいだろうということになります。耳鳴りを苦痛に感じるというのはどういうことかということ、脳の中で耳鳴りの苦痛に関連するネットワークが形成されます。このまま一生耳鳴りが続いて、だんだん聞こえなくなるのではないかといった不安が生じ、一層耳鳴りに対する気持ちの集中が起こっ

てくる。このような不安から時にはうつのような状態になって、さらに耳鳴りが苦痛に感じる。あるいは、耳鳴りがあることによって夜眠れないとか、肩が張ったり、首が凝るとか、頭痛がするといった症状のため、さらに耳鳴りが苦痛なものになっていく。脳の中でこのような悪循環ができますが、この悪循環をいかにして解消するかというのが新しい治療法ということになります。

池脇 どうやってその悪循環をとるのでしょか。

小川 新しい治療というのは、耳鳴りの再訓練療法と呼ばれています。英語の略語ではTRTと呼ばれる治療法ですが、これは指示的カウンセリングと音響療法からなります。つまり、カウンセリングをすることによって、漠然とした不安をなるべく解消させるとともに、これから行う治療法の内容をしっかりと理解していただくことで、不安あるいはうつによって起こる悪循環をなるべく解消することが第1の目的です。もう一つが音響療法で、音を使って耳鳴りを制御しようとする治療法です。

どういう音を使うかということ、1つは単純な雑音が出るような器械を耳につけていただく。補聴器のようなものです。それだけではなくて、最近の考え方としては通常の補聴器を使う方法が広まっています。いずれにしても、

耳の中になるべく聞こえなくなった音を補って、難聴によって聞こえなくなった音の情報を脳に与える。そういう考え方です。

池脇 確認ですけれども、一番最初にカウンセリング、これは基本的には医師ではなくて、心理士の方がおやりになるところですか。

小川 それはどちらでもいいのですが、指示的カウンセリングですから、いわゆる臨床心理士がやるようなカウンセリングとは若干違ってまして、教育的なカウンセリングです。当科は耳鳴りの患者さんがたくさん受診しますので、皆さんに一人ずつカウンセリングはできません。治療の前に耳鳴りの原因やメカニズム、治療法についてのビデオを見ていただく。そういうことだけでも指示的カウンセリングになります。あるいは、そこで足りない部分を我々医師あるいは臨床心理士が補うということもあります。

池脇 そうすると、2つ目のステップの雑音というか、それを装着する手前の最初のところのカウンセリングで案外症状が軽くなる方もいらっしゃるのでしょうか。

小川 それはけっこういらっしゃいます。耳鳴りが急に起こりますと、頭の中で何か起こっているのではないか

という不安が生じます。このため、MRIやCTによって、そういう心配な原因がないということをお話しするだけでもだいぶ苦痛が軽減します。

池脇 これは基本的には少し時間のかかる治療というふうに考えてよろしいですか。

小川 そうですね。音響療法によって、だいたい3カ月ぐらいで苦痛が取れてきて、半年ぐらいたつと80%ぐらいの方の苦痛が軽減するといわれています。

池脇 この治療は保険はきくのでしょうか。

小川 残念ながらききません。耳鳴りに対する治療法としての保険はききませんので、音響療法に用いる補聴器を含めた器械については、ご自分で負担していただくことになります。

池脇 まだまだこれは専門的な治療だと思えるのですけれども、日本全国で普及する傾向にあるのでしょうか。

小川 最近はこのような治療法をやっていただけの医療機関も増えてきました。インターネットでも紹介されていますので、そういうところを見てそのような医療機関にご紹介いただければいいと思います。

池脇 どうもありがとうございました。