

耳鳴りの治療

慶應義塾大学耳鼻咽喉科専任講師

藤岡 正人

(聞き手 山内俊一)

耳鳴りを治療する方法はありますか。また、内科医として処方できる薬や対処法をご教示ください。

<富山県開業医>

山内 耳鳴りというのは、日常臨床の中でも患者さんの訴えとして多い。しかも、ついでにという感じで突如訴えが出てくるようなことが非常に多いわけですが、耳鼻科でも比較的訴えとしては多いものなのでしょうね。

藤岡 非常に多いです。特に、長い間続いている慢性的な耳鳴りで困っている、つらいという訴えを、高齢者を中心に多く経験します。

山内 先生方は、そういった患者さんが来られた場合、まず第一に付随した所見としては、どういったあたりに注目されるのでしょうか。

藤岡 まず、耳鼻科医を訪れていることもありますし、難聴が伴うか、伴わないかを検査します。特に、最近始まった耳鳴り、つまり急性期の場合、急性の感音難聴、例えば突発性難聴の

ような疾患を鑑別します。急性感音難聴は治療がいくつかありますので、まず最初に必要なことかと思えます。

山内 難聴と比較的關係が深いのでしょうか。

藤岡 Jastreboff氏らが提唱した最近の理解によると、難聴あるいは環境的な因子で、外から音が十分に入ってきていないような状態では「聴こえの脳」が過敏になってしまい、その結果、音が入らない部分を逆に耳鳴りとして感じてしまうとされています。この考え方は、耳鳴りは「聴こえの脳」が認知することで生じるとも言い換えられます。そのうえで、耳鳴りがずっと続いているという不快感、嫌だなどという情動、あるいはそれによる不眠、そういった苦痛を和らげることが治療的となります。

山内 患者さん自身が難聴を意識しているかいないかも一つのポイントになってくるのですね。難聴と関係する、その理由でやはり高齢者に多くなっていくということでしょうか。

藤岡 はい、そのように考えています。

山内 中には難聴を伴わないものもあるのですか。

藤岡 難聴を伴う、伴わないといった定義も難しいところがあって、どれぐらい聞こえなければ難聴というかという問題もありますけれども、同じような難聴のレベルであっても、耳鳴りを感じる方、感じない方がいます。

山内 ありますね。私もいい年なのですけれども、高齢者で非常に耳鳴りを強く訴える方と全く訴えない方、はっきり分かれるような気がするのですが、何か理由があるのでしょうか。

藤岡 有名な心理実験がありまして、全く難聴がない方、それも若い方でも、スタジオのような静かな部屋、あるいは、無響室みたいなところに入っただけで、何となくキーンと鳴っているような感じがしたり、ボーッ、シーンと鳴っている感じがするといいます。ですので、外から音が入ってくる、入ってこないをどのように感じるかというのが一つのポイントなわけです。

それから、ずっと耳鳴りがしていると、当然「慣れ」が生じてきます。高齢の方、徐々に難聴になっている方で

あれば、「よく聞けば鳴っているが、気にはならない」とか、「自宅に帰って周囲が静かだと耳鳴りがしているけれども、職場で働いていたり、移動中でやかましいときにはその耳鳴りは感じない」、このような現象が起きます。

山内 メカニズム的には、かなりわかかってきつつあるようですが、実際に耳鳴りを客観的に、あるとか、ないとか、程度を知る方策は何か考えられているのでしょうか。

藤岡 聴力検査と同様に、いろいろな音を患者さんに提示して、本人に似た音や音の大きさ（音圧）を申告していただく、耳鳴りピッチマッチテストというものが 있습니다。これは半分主観的ですが、何とか定量化しようという方法です。ですが、例えば脳波だとか、そういう本当の客観的なテストという意味では、まだ開発段階です。

山内 患者さんの表現でよく、キーンとか、シーンとか、こういったものがあります。我々も例えば1人だけでじっとしているときに、耳に神経を集中すると、シーンというのが聞こえなくもないのですが、この患者さんの訴えている音といいますか、表現で耳鳴りの鑑別診断などはできるのでしょうか。

藤岡 先ほどちょっとお話した、外から入ってこない音、足りない部分に敏感になりますので、例えば高音に

難聴がある方の場合は高音の耳鳴り、キーンという音を訴える傾向があるかと思えます。逆に、ボーッと音だとか、あるいは何となくこもる感じだとおっしゃる場合には、低音に難聴がある場合が多いかと思えます。

山内 この2つで治療法は大きく変わってくるということはあるのでしょうか。

藤岡 慢性の固定した耳鳴りに関しては、大きな違いはないかと思えます。

山内 治療法に移りますが、まず耳鳴りの特効的な治療法というのはあるのでしょうか。

藤岡 耳鳴りの音を小さくする、あるいは消す、そういう意味での有効な治療としては、十分なエビデンスを持ったものは現時点では残念ながら存在しません。

山内 そうしますと、患者さんの訴えに対して先生方はどういう対応をするのでしょうか。

藤岡 耳鳴りを消す方法というのはなかなか難しいですけれども、耳鳴りによって感じている苦痛であるとか、辛い感じ、気になる、そういったところに対する治療、働きかけは幾つかあります。

山内 具体的に教えていただけますか。

藤岡 外から音が入っていない分だけ敏感になるというスタンスからすると、逆にいえば、単純に音を入れてあ

げればいいわけですし、例えば自宅に帰るときだけシーンと鳴っているという場合は、内科医の先生でもできる方法は、という質問の部分ですけれども、例えば音楽などをかけることを提案します。この際の音は耳鳴りを消すような大きな大きさである必要はなくて、本当に小さな音でいいのです。それだけでもだいぶ効果がある場合があります。

山内 かえって音楽のようなものを入れたほうが、この場合は気が紛れるのでしょうか。それとも実際、耳鳴りを感じる脳のほうで少し変化が生じるのでしょうか。

藤岡 変化が生じると脳科学的にはいわれていますが、現実的には外から音が入ることで注意が耳鳴りのほうに向かなくなるというのが大きな要素かと思えます。

山内 先ほどのお話のように、家に帰ってきたときに耳鳴りがするとか、そういったパターンはあるのですか。

藤岡 わりとよく患者さんからうかがう話かと思えます。

山内 音楽を聴くというのは簡単といえば簡単ですね。それ以外ですと、何かありますか。

藤岡 このように音を入れる治療法を音響療法といいます。もうちょっとしっかりとしたものであれば、耳鳴り治療器というものが出ています。耳にかけて音を入れればなしにするという器械です。

ただ、難聴がある方の場合には、補聴器の使用を開始し、しっかりと調整したうえで常用していただく。長い期間ずっとつけっぱなしにしてください。これによってかなり耳鳴りに対する苦痛度は和らぐといわれていて、報告にもよりますが、8割ぐらいの方に効果があるといわれています。

山内 補聴器というのは、なかなか個々人の方に勧めても、ギブアップしてしまう方が多いようです。これは何か理由があるのでしょうか。

藤岡 患者さんは、長い期間ある難聴ですと、音が入ってこないことに「聴こえの脳」が慣れているので、そうするとちょっとした音でも響きます。私たちが補聴器を出すときによく言うことは、これはリハビリなのだ。ちょっとうるさいと思うかもしれないけれども、「聴こえの脳」が忘れてしまっている音だから、それを取り戻すために、ちょっとたいへんだけれども、しばらくの間はつけっぱなしにしてくださいとご説明します。

面白いもので補聴器が合ってくると、耳鳴りの話を患者さんがいつの間にかしなくなります。最初の話に戻りますが、音が入ってくるといことが、「聴こえの脳」にとって大事なことなのだろうと考えています。

山内 そうしますと、1週間、2週間で、何となく煩わしいからといって諦めずに、半年ぐらい使い続けていただくということですね。

藤岡 はい。

山内 例えば、精神的な感じですが、安定剤などはどうなのでしょう。

藤岡 「聴こえの脳」とか、苦痛とかいう話をしましたけれども、どうしても耳鳴り、あるいは聴覚の異常感というのは、そういった精神的な要素を受けます。うつ病の一症状として耳鳴りがある場合は、今お話ししたような音響療法も経験的になかなか効果が上がりませんので、専門的な治療を進めていくことも必要かと思えます。

山内 どうもありがとうございます。