

して代謝改善剤や循環改善剤、ビタミン剤、血管拡張剤などを内服するのが一般的だ。

これである程度は緩和されるが、Tさん(50歳)の場合は少し深刻だった。「いろいろな病院、それに整体やマッサージなどにも通いましたが、どこへ行っても耳鳴りの音は消えませんでした。一生治らないかもしれないと思うと、不安で不安で仕方がありません」耳鳴りを気にしすぎると、自律神経系にまで悪影響を及ぼし、ひどくなるとうつ状態に陥ってしまうこともある。そうならば、心療内科などと連携して、カウンセリングや自律訓練法(注1)、ブリーフセラピー(注2)、認知行動療法(注3)などの心理的な治療を行なったほうがいだろうか。

また、最近ではアメリカからTRTという療法が導入された。雑音に似た音を長時間にわたって聞く。この音には耳鳴りと同じ音域の音が含まれており、耳鳴りの音が気にならないようにトレーニングする。耳鳴りが軽減されたという例も多い。

ただし、残念なことだが、耳鳴りは現代の最新医学をもってしても完全には治らない。むしろ、医師もそれはわかっており、そのことを患者に伝えることもある。中には、それが納得でき

ここがポイント



「耳鳴りの原因はよくわかっていません。だから治療も難しい。治ると患者さんが勘違いして、何年も引きずるのはよくないと考え、私ははっきりと言うことにしています。患者さんにはできるだけのんびりと構えてほしい。不安やストレスは症状を重くしかねません。くつろぎと眠ることもいいでしょう。あまり深刻に考えずに、趣味や仕事に関心を向けてみてはどうでしょうか。

耳鳴りから重大な病気を見つけた経験はありません。それよりも中高年の人たちが気をつけたいのは難聴です。突発性のものなら特効薬がありますので、症状が始めて1週間以内に治療すれば治るでしょう。

頸部食道や下咽頭などにガンがあるときは、耳に痛みを感じる人もいます。耳鼻は敏感な部分なので、少し変だと思ったら病院へ行ってください」



テレビの砂嵐などの雑音を録音して、数分から数十分聞く。

耳のまわりを温めることで血行をよくする。

ずにドクターショッピング(医師や病院を渡り歩くこと)をしている人もいるという。恐らく、Tさんも同じではないだろうか。

耳鳴りについては患者側の心構えが必要だ。完全に消してしまうのではなく、一生付き合うつもりで、耳鳴りができるだけ生活に支障をきたさないようにすることを目標としたほうがいい。前述した心理療法も、不安や緊張を緩和、除去し、心理的苦痛を取り払い、QOL(生活の質)を保つことを目的としている。

患者が実践して効果があったという方法や民間療法、理学療法などが紹介されているが、これらもすべての患者に有効なわけではない。ただし、試してみる価値はある。自分に適した方法を見つけていただきたい。加えて、ストレスを溜めないようにして、自分なりのストレス解消法を持っておきたいところだ。

耳鳴りを治すには、医師だけでなくあなた自身の心の持ち方にもかかっていく。

注1 自己催眠による治療法で、心身症や神経症に効果がある。

注2 問題の原因を探さず、患者の成功体験を用いて医師と患者が話し合いをしなから治療する。

注3 症状が悪化したり、改善したりする過程を医師と患者が分析し、治療する。