

その辛さ、何とかしませんか？

# 耳鳴り

## うまく付き合う法

原因がよくわかっていないため、治療が難しい「耳鳴り」。

自分に適した療法を見つけることも必要ですが、  
「気にしない、気に病まない」姿勢もまた効果的なのです。

世の中にまったく音のしない場所などほとんどない。仮にあったとしても、人間の耳のまわりには血管が走っており、血液が流れている音を誰もが聞いているはずだ。ところが、多くの人はそれらを気にしていないか、もしくは気付かないでいる。

一方で、以前に比べると、音や臭いに敏感になってきている人が増えてきた。そのような人たちが耳鳴りを訴えることもある。

耳鳴りは、医師など他人も聞くことができるものと本人にしか聞こえないものとに分けられ、後者は医師も確認することができないので、診断や治療は難しい。だが、このタイプの耳鳴りが圧倒的に多いことも事実なのだ。

### 試してみたい 耳鳴り 軽減法

患者さんが実践



耳のまわりを  
マッサージすることで  
血行をよくする。



耳に小指を  
入れてひねる。  
変化がなければ  
逆方向にひねる

「さん(62歳)は定年になってから耳鳴りに悩まされるようになった。

「聴力検査をはじめとするいくつかの検査を受けたのですが、病気は見つかりませんでしたし、お医者さんも耳鳴りを認めることはできませんでした」

これまでサラリーマンとして忙しい日々を送っていた「さんですが、定年後はどこへも出かけずに一日中自宅で過ごすことが増えた。それまでは忙しさにまぎれ、聞こえることもなかった音が、静かな生活をする中で気になってきたとも考えられる。

中耳炎や外耳炎など、耳鳴りを起こしている病気が明らかなきは、まずその病気の治療を行なうが、「さんのように不明なときは、**薬物療法**と、

### 笠井創先生

(笠井耳鼻咽喉科クリニック)



かさい はじめ ●1950年、三重県生まれ。千葉大学医学部大学院卒(医学博士)。国保君津中央病院耳鼻咽喉科医長、国立がんセンター病院頭頸部外科医員、国家公務員等共済組合連合会/横須賀共済病院耳鼻咽喉科医長、千葉大学医学部耳鼻咽喉科非常勤講師兼任。1990年、耳鼻咽喉科気管食道科笠井クリニック(横浜)開設、1999年、笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室開設。