

突然、耳が聞こえづらくなる

〔突発性難聴〕

監修/笠井 創(笠井耳鼻咽喉科
クリニック院長)
取材・文/中山あゆみ
イラスト/岡部哲郎

突発性難聴チェックリスト

- 1 話の音が聞き取りにくい
- 2 突然片方の耳で耳鳴りがする
- 3 耳鳴りと同時にめまいがする
- 4 ヘッドフォンで音楽を聴くと片方だけ聞きづらい
- 5 寝不足や疲労がたまっている
- 6 仕事や人間関係でストレスが続いている

突然、片方の耳が聞こえづらくなる

突発性難聴は、ある日突然、片方の耳が聞こえづらくなって耳鳴りがする病気です。20代〜50代の働き盛りの年代でかかる人が多いといわれており、1993年の患者数は2万4000人でしたが、2001年には約3万5000人と8年間で1.5倍に増えています。耳鳴りの症状には個人差があり、「ゴツとこもったような音」「キーンという高い音」「ジーンというセミの鳴き声のような音」などと表現する人が多いのですが、耳鳴りの症状がなく、耳がふさがったような感じがする人もいます。

最初の2〜3日はめまいを伴うことが多いのですが、たいていは自然に治まります。めまいが長く続く場合には、メニエール病など他の病気の可能性も考えられます。

R子さんの場合(34歳・既婚・会社員)

予定外の残業が入ったR子さんが、子どもの保育園のお迎えに間に合わないかもしれないと、焦って電車に乗り込んだときのことです。突然左の耳にキーンと響くような耳鳴りとともに、めまいに襲われました。電車を降りるころには治まったため、「忙しくて昼食を抜いたから、貧血かな」と思いましたが、病院に行くひまもなく5日が過ぎました。週末になっても耳鳴りが治らず、携帯電話の通話も聞こえにくいま、不安になり、子どもを夫に預け、家のそばの耳鼻咽喉科にかかりました。

自覚症状を話すと、聴力検査を受けるよう言われ、検査室へ、会社の健康診断で受けたものと似ていましたが、それより少し時間も長く、詳しい検査という感じでした。

先生から「突発性難聴でしょう。最近、疲れやストレスがたまっていますか」と言われ、育児休業明けで慣れない育児と仕事の両立でゆとりがなかったことに気づきました。

ステロイドの内服薬とビタミン剤を処方され、とりあえず3日間の様子を見ることに。会社を休むわけにはいかなかったため、夫に保育園の送迎を代わってもらい、少しでも安静に過ごすようにしました。

4日目には耳鳴りも気にならなくなり、耳鼻科で再度検査を受けたところ、正常な聴力に戻っていました。我慢してそのままにしていた聴力が戻らないケースもあると聞き、早めに医者にかかってよかったと思いました。

が耳の神経細胞を破壊する「ウイルス感染症」と、何らかのきっかけで一時的に内耳の血流が悪くなり、急激に機能が低下するという「血液循環障害説」の2つが有力視されています。

発症後2週間以内、
早めの治療が回復のカギ

大切なのは、治療を早期に始めること。発症後1〜2週間で治療を開始すれば、数日で症状の改善がみられ、完治する人もいます。ごく軽症の場合は自然に治ることもありませんが、1カ月以上放っておくと治療しても回復がむずかしくなります。チェックリストに挙げたような症状が気になったら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

耳鼻咽喉科では、まず症状の問診のあと聴力検査が行われます。低音から高音まで幅広い周波の音を流し、ヘッドフォンから聞こえるかどうかをチェックします。通常の日常生活

活で使われる音域は、250〜4000Hzの間くらいですが、このときの検査ではさらに広範囲(125〜8000Hz)まで調べ、どの領域に難聴が起きているのかを調べます。

大きな病院では、他の病気と区別するためにCTやMRI検査を行う場合もあります。

治療は薬物療法で、まずステロイドホルモン剤とビタミンB₆・B₁₂を一日3回、3〜4日間内服します。聴力の改善状況をみながら、ステロイド剤は少しずつ減量していきます。

治療中は安静が基本。デスクワーク程度なら仕事を続けてかまいませんが、十分な睡眠をとって、ストレスをためないよう心がけることも大切です。症状が治まるまで、激しいスポーツは避けましょう。

薬物療法を行っても効果があらわれない場合には、入院して点滴治療を行います。連日行く必要はありませんが、通院で点滴治療することも可能です。また、発症から2週間以

上経過してから受診した場合や、最初から症状が重症な場合は入院がすすめられます。完治してしまえば、同じ側の耳で再発することはありませんが、

ストレスや疲労によって
だれにでも起こりうる

突発性難聴は、健康な人にもある日突然発症する、だれにでも起こりうる病気です。

予防はむずかしいのですが、突発性難聴でクリニックを受診した人に、そのときの状況を問診すると、睡眠不足が続いたり、疲れがひどかったりなどの背景が浮かび上がってきます。疲労やストレスが発症の引き金になることも指摘されていますので、睡眠を充分にとり、ストレスを上手に解消して、無理をしない生活を心がけましょう。とくにウイルスとの因果関係が疑われていますので、風邪のひき始めには無理をしないで、なるべく安静を保つことが大切です。