

耳鳴りについて

耳鳴りとは不快な音が持続的に聞こえる状態を指します。その多くは自身にしか聞こえず、客観的に評価する事は困難です。音の大きさも人それぞれであり、さほど気にならない人もいれば、日常生活に支障が出るほど気になってしまう人もいます。

耳鳴りの症状が出始めた頃は気になりやすいですが、多くは時間の経過とともに慣れてしまい感じにくくなります。耳鳴りがあまり気にならずに過ごせるならば特に問題ありませんが、イライラしたり、不眠になったり、集中力の低下が見られたりと日常生活に支障をきたすようであれば、一度耳鼻咽喉科を受診された方が良いでしょう。

残念ながら、耳鳴りに確実に効果があるような薬剤はありません。耳鼻咽喉科では血流を改善する薬剤や神経修復を促すビタミン製剤を用いて、耳の機能を回復させて症状の改善を目指しますが、耳鳴りには不安が症状に大きく関わる側面もあり、心理士の介入や、不安を和らげるような薬剤が有効な場合もあります。

内服以外での有効な治療として「TRT療法」という治療法があります。これは耳鳴り再訓練療法といい、サウンドジェネレーターと呼ばれる治療機器を用いて、小さな雑音を継続的に聞かせる事で耳鳴り自体に意識が行きにくい状態を作っていく治療法です。皆様も寝る時の静かな環境では耳鳴りに意識が行きやすいですが、雑踏の中では耳鳴りに意識が行きにくい事は経験があると思います。これと同じ状況を意図的に作り出し、耳鳴りが鳴っている状態に耳を慣らす事で、耳鳴りを気にならなくなるようにしていきます。

治療は1日に6時間以上行うことが望ましく、治療効果が得られるまで数か月かかるので、根気よく治療を続ける必要がありますが、日常生活に支障が出ており本当に困っている方は試してみる価値があると思います。この治療を行っている耳鼻咽喉科は限られますので、受診の前に一度お問い合わせされる事をおすすめします。