

めまい、耳鳴り……

早めの受診が
大切な病気も
あります

もうと元氣!

健康を
大切にする
暮らし

110番



音を聞く以外にも、平衡感覚を保ったり、気圧の変化を調整して環境に順応できるようにするなど、日常生活で重要な役割を果たしている「耳」。ちょっとした耳のトラブルが、身体のいたるところに不快な症状を及ぼすケースもあります。適切な対処法を知って、いつも健やかに過ごしましょう！

中高年はめまいや 耳鳴りが多い

耳は、「外耳」「中耳」「内耳」の3つの部分で成り立っており、音を集めて脳へ情報を送るとともに、体の傾きを感じてバランスをとる働きがあります。

耳に関係するおもな病気や症状には、中耳炎・外耳炎、めまい、耳鳴り、難聴などがあります。

多く見られるものの、疲労やストレスが引き金になりうることから、働き盛りの年代にもよく起こる症状です。いずれも、一過性であれば命に関わることはありませんが、中には脳の病気

す。中耳炎や外耳炎などの年代にも起りますが、中耳炎は特に子どもが風邪を引いた後に注意が必要な病気です。また、めまいや耳鳴り、難聴は中高年に多い

されていますので、参考にしてください。

大音量による 難聴が増えている

近年、「10～20代の若い世代の難聴が増えている」という調査報告があります。その背景として、携帯プレーヤーが普及し、多くの若者が大音量で音楽を聴いていることが指摘されています。

いたために耳鳴りと難聴が急に発生することを「音響外傷」といいます。耳鼻咽喉科では「ロック難聴」「ヘッドホン難聴」などとも呼ばれています。音楽のジャンルとしてはロック系を聴いたときに起因することがほとんどです。また、慢性的に大きな音にさらされている職業の人の場合には徐々に難聴が進行することがあり、「職業性難聴」「騒音性難聴」といいます。

耳の健康のためには、長時間のヘッドホンやイヤホンの使用は避けた方がよいでしょう。

年代別

特に気をつけたい
耳の疾患

子ども	中耳炎	6ページ
成人	中耳炎、外耳炎	
	突発性難聴	
中高年	めまい、耳鳴り	7~8 ページ

耳の
いじりすぎは
NG!

中耳炎や外耳炎、

耳のトラブル



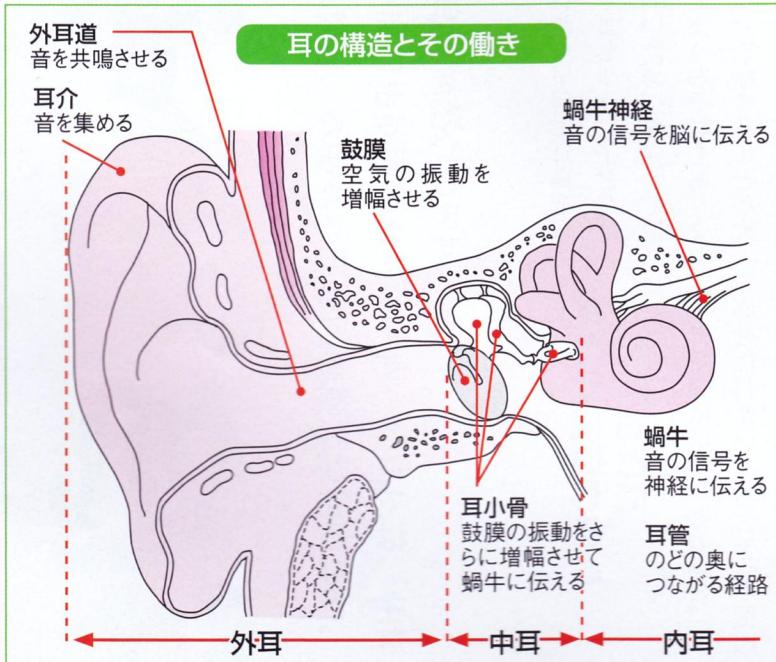
笠井耳鼻咽喉科クリニック

自由が丘診療室 院長

笠井 創先生

千葉大学医学部卒業後、同大学耳鼻咽喉科学教室へ入局。千葉労災病院耳鼻咽喉科にて研修後、千葉大学大学院を修了。国立がんセンター、横須賀共済病院耳鼻咽喉科医長などを経て、平成11年に同クリニックを開設。

大丈夫?



おくこと的有效です。

事前の対策としては、睡眠をしっかりとる、体調を整えることなどが挙げられます。当日は空腹時や食事の直後に乗車することは避け、ベルトやボタンをゆるめるなどラクな服装がおすすめです。乗車する30分~1時間前に酔い止めの薬を服用して

いわゆる「乗り物酔い」は、空間認識の異常が原因で起こります。乗り物の揺れに加えて目から流れる景色の情報が入るため、まわりの景色と自分がいる場所との関係に混乱が起きてしまう状態です。その結果、自律神経のバランスが崩れ、吐き気や冷や汗、頭痛やめまいなどを引き起こすのです。

「乗り物酔い」は
内耳に関わりがある

「おかしいな」と思つたら早めに受診！

耳の疾患と対処法

強い痛みはもちろん、聞こえない、ぐるぐる目が回る感じがするなど、耳の疾患による症状は日常生活にも支障をきたします。ここでは、主な疾患について、その原因や対処法を紹介します。



耳が痛い
聞こえにくい
フラフラする…

慢性化すると
治りにくくなる

比較的身近な耳の病気で多い
ものとして、急性中耳炎と外耳
炎が挙げられます。

急性中耳炎とは、細菌やウイ
ルスが中耳に感染して起こる炎
症で、風邪をひいたあとに、の
どや鼻のウイルスや細菌が耳管
を通って感染するケースがほと
んどです。

特に、乳幼児の耳管は短く鼻
やどのウイルスが中耳まで入り
込むのが容易なため、特に頻
度の高い傾向があります。小児
科でも風邪の診察と同時に、耳
に異常がないかのチェックをす
るところがほとんどですが、治
療は耳鼻咽喉科が専門となりま
すので、小児科医から耳の異変

治療はどうするの？

急性中耳炎の段階であ
れば抗生素質を服薬。
状態によっては鼓膜の
切開も併せて行う。

を指摘されたら早目に耳鼻咽喉
科を受診しましょう。子どもは
抵抗力が弱いため、再発して慢
性化してしまうおそれもあります。
乳幼児はなかなか症状を訴えませんが、むずかっ
たり耳をしきりに触るといった、いつもと違う様子がサイン
となります。

もし夜間に耳を痛がるなど中
耳炎の疑いがある場合は、応急
処置として市販の鎮痛薬を飲ま
せても構いません。

むやみにいじると
炎症のもとに

外耳炎はほとんどの場合、「不
必要に耳をいじること」が要因
になります。かゆいからといっ
て無理に指を耳の穴に入れたり
すると、そこからバイ菌が入り、
炎症や耳せつ（耳のおでき）のも
とになるのです。外耳炎は、ど
ちらかといふと汗をかきやすい
夏場に多い病気。とはいっても、秋
冬でも、スポーツをしたり暖房
の利いた部屋にいるなどでかゆ
みを感じることも少なくないも
の。不用意に耳をいじらないよ
う気をつけましょう。

乳幼児の中耳炎はこんな様子に注意して！

ぐずる

耳を
しき
に触る

発熱
する

耳を
痛がる

耳だれ
が出る



耳の聞こえ が悪くなる

「滲出性中耳炎」 にご用心!



滲出性中耳炎とは、耳管が正常に機能せず、鼓膜の奥（中耳腔）に液体がたまつた状態をいいます。中耳腔に液体がたまると、音がきちんと伝わらず聞こえが悪くなります。子どもの難聴の多くは、この滲出性中耳炎。しかし、乳幼児の場合は自分から症状を訴えることが少ないので、中耳炎を繰り返す子どもは特に、難聴の兆候がないかチェックしておきましょう。

子どもに
ありがちな
難聴の兆候

テレビの音を大きくする
テレビに近づいて観る
呼んでも振り向かない、返事をしない
話をするとき、相手の口の動きを凝視する

病気が原因のめまい
「フワフワ」めまいが
続いたら要注意

疲れや病気など
原因はさまざま

めまいには「ぐるぐる」「フワ
フワ」などいくつかのパターン
があり、原因はさまざまです。
めまいには「ぐるぐる」「フワ
フワ」などいくつかのパターン
があり、原因はさまざまです。
多くは疲れやストレスによる自
律神経のバランスの乱れが引き
金となり、安静にしていれば数
時間程度で良くなります。中
には何らかの病気が原因で起
るものもあります。もし、下表
(表1)のような症状が一緒に現
れた場合は、すぐに病院へ行
いましょう。

また、中耳炎やメニエール病、
突発性難聴などの耳の病気がめ
まいを引き起こすこともあります。
この場合、多くは耳鳴りや
耳が聞こえにくいといった症状
を伴うのが特徴です。放つてお
くと症状が悪化する恐れがあるので、早目に耳鼻咽喉科を受診

これらを伴うめまいは、
脳に何らかの異変が起きている
恐れがあります（表1）

- ・手足がしびれる
- ・ものが二重に見える
- ・ろれつがまわらない
- ・意識が乱れたり薄れたりする
- ・激しい頭痛がする



しましょう。聴力検査や平衡感覚の検査をして原因をつきとめ、必要な治療を行います。

軽度のめまいなら、家庭での応急処置として、酔い止めの市販薬を飲むと症状が軽くなることがあります。それでおさまってしまうようなら、一時的なも

のとして心配いらないでしょ
う。しかし、一度はおさまった
かに思っても、少したつてから
繰り返すような場合は、やはり
何らかの病気が疑われます。特
に「フワフワ」しためまいが断続
的に起ころるケースでは小脳や脳
幹からの出血などの疾患が潜んで
いることも考えられます。早
目に耳鼻咽喉科、脳神経外科、
神経内科のいずれかを受診しま
しょう。

神経が関与する 「メニエール病」

「メニエール病」のおもな特徴

- ・20分以上持続するめまい
- ・耳鳴り
- ・難聴
- ・吐き気 など

が、実はこの病気によるめまいはごくわずか。メニエール病は、内耳の聴覚や平衡感覚をつかさどる神経の働きのバランスが崩れることで起こり、原因の一つには、リンパ液がスムーズに流れず「むくみ」を起こすことが挙げられています。

治療は、そのリンパ液を減らしてバランスをとるための薬の服用が中心となります。

多くは加齢や ストレスが引き金

耳鳴りは中高年から高齢者にかけて多い悩みの一つ。その原

因ははつきりしていませんが、ほとんどのケースでは命に関わるような大きな病気の心配はないといつてよいでしょう。スト

レスによる自律神経のアンバランスが関係しているたり、加齢で聴力が衰えるとともに気になります。ただし、頻度は少ないものの、聴神経や脳に関係している場合もありますし、命に関わらなくて外耳から内耳にかけて何らかの耳の疾患が隠れている場合もあります。

次の項目に当てはまる場合は、早目に耳鼻咽喉科で検査を受けましょう。

受診の際に医師に伝えたい 情報のポイント

めまい

- ・いつ、どんな状況で起きたか
- ・どのような症状だったか
- ・難聴、耳鳴りなどの症状はあったか
- ・めまいが続いた時間はどれくらいか
- ・症状は繰り返し起こるか



耳鳴り

- ・いつ、どちらの耳が耳鳴りをするようになったか
- ・どんな音がするか（キーン、ザザーなど）
- ・どんなときに強まるか
- ・眠れない、仕事に集中できないなど生活への影響はあるか

難聴

- ・いつ、どちらの耳が聞こえにくくなったか
- ・きっかけとして思い当たることはあるか
- ・聞こえにくさの度合い
- ・耳が詰まった感じはあるか
- ・徐々に悪化しているか、一定か
- ・時間帯、日によって聞こえ方に変化はあるか

- 突然、耳の聞こえが悪くなつた
- 激しいめまいを伴う
- がんこな頭痛を伴う
- 原因がはつきりしない耳鳴り
- 血液循環をよくすること
- 漢方薬などの有効とされる薬があります。
- 耳鳴りを気にするあまり、精神的に落ち込んでしま
- それが余計に耳鳴りの感じ方を強くしてしまうという悪循環にならないためにも、気になつたら一人で悩まず、専門医の診察を受けることが大切です。



突然の難聴は すぐに受診を

特に注意したいのが、前触れもなく突然聞こえが悪くなる

「突然性難聴」です。耳鳴りがしているときに注意していると、聞こえにくくなっているということが少なくありません。

通常は片方の耳だけに起り、朝目覚めたときに聞こえが悪いと感じたり、電話やヘッドホンで音楽を聴いているときに気づくケースもあります。発症した人の多くは疲れやストレスによる難聴を引き起こすケースも多いので、おかしいと思つたらすぐに耳鼻咽喉科を受診しましょ。なお、急性期の治療としては重要なのは安静です。

突然性難聴は、一般的に、発症してから2週間以内に適切な治療をしないと、回復が難しいとされています。聞こえが一向によくならない、耳鳴りがするなどの症状を引きずるケースも多いので、おかしいと思つたらすぐに耳鼻咽喉科を受診しましょ。なお、急性期の治療としては重要なのは安静です。

家庭での耳のケアはここに気をつけて

「耳のケア」といって、まず思い浮かぶのは“耳掃除”。でも、耳掃除のしきも実はよくありません。耳垢の働きと、耳掃除のポイントについて解説します。



耳垢は、外耳道の皮膚が古くなつてはがれたものと、外から入ってきたホコリなどの異物、そして汗腺の一種である耳垢腺からの分泌物が混ざり合つてできたものです。不要なものと思われがちですが、実は耳にとって重要な働きがあるのです。例えば、耳垢は酸性なので殺菌効果がありますし、脂肪が含まれているため外耳道の皮膚を保護する働きもあります。たまりすぎはよくありませんが、むやみにとろうとするのは考えもの、といえるでしょう。

とはいっても、中には耳垢がべた状で耳の中にたまっている人もいます。その場合は無理せず耳鼻咽喉科でとつてもらうようになります。そのままにしていると、「耳垢塞栓」（耳垢が耳の中で固まり、耳鳴りや難聴のもとになる）になる恐れがあります。

**悪者扱いしないで！
耳垢の意外な働き**

耳掃除のポイント

〈大人の場合〉

耳垢は通常、自然に外耳道の入り口へと排出されるようになっています。ですから耳掃除は基本的に月に1回程度、耳の入り口から1cmくらい奥までの範囲を柔らかい綿棒などで拭うだけで十分です。ただし、要介護のお年寄りの場合には、体や顎を動かすことが少ないため、それらによって外へ押し出される耳垢が、耳の中にたまがちです。耳の中を明るく見えやすいようにして、定期的に掃除してあげましょう。耳鼻咽喉科でとることもできます。

〈子どもの場合〉

数ヶ月～半年に1度程度、耳鼻咽喉科でとつてもらうのが安全です。自宅で耳掃除をする場合は、掃除する人の膝に頭をのせ、耳の中を照らすペンライトを使って、確実かつ耳を傷つけないようにしましょう。

番外編

注意！

もし耳に虫が入ったら…？

耳の中に虫が入ってしまった場合は、無理にとろうとせず耳鼻咽喉科でとつてもらいましょう。耳を照明の方へ向けて、明るい方へ向かう虫の習性を利用して取り出すのも一つの方法ですが、暴れて奥へ入ってしまう場合もあるので注意が必要です。なお、虫を殺そうと殺虫剤を耳に入れるのは厳禁。薬剤で炎症が起こるなどのトラブルのもとになります。

