

3月は「耳鼻咽喉科月間」

聞こえにくい、めまいがするなど耳の不調に悩む人は多い。これらの症状は生活の質を大幅に低下させるため、早めに専門医を受診することが大事だ。補聴器を利用する際も、医師の診断を受けることでまざまなメリットがある。3月は「耳鼻咽喉科月間」。兵庫県耳鼻咽喉科医会の3人に、病気の傾向や注意点などを聞いた。

(本文敬称略)

耳の不調、めまい すぐ受診

森田 耳掃除原因で外耳炎発症 李 鼻喉の炎症でも中耳炎に 小池 突発性難聴は内耳に原因

「耳の構造などについて教えてほしい。」
小池 耳たぶがある耳介から鼓膜までを外耳と呼ぶ。その奥は中耳と内耳につながる。鼓膜の振動が耳小骨から蝸牛に伝わって電気信号に変換され、神経から脳に至ることで音として認識される。途中にある三半規管、前庭などは平衡感覚に関わっている。

「耳の病気でよく聞くのが中耳炎だ。」
小池 鼓膜の奥は粘膜から出る滲出液で常に潤っていて、その液体は、耳管を通じて喉へ押し出される。その管が詰まると生じるのが滲出性中耳炎。あまり痛くないので診察に行くと遅れ、特に小児は難聴が見逃されることがある。

森田 外耳炎はかゆいだけで気づかないことも多い。かゆいから触ってしまい、さらに悪化してかゆみが増すという悪循環に陥る場合がある。主な原因は耳掃除で、風呂上がりには綿棒で

「加齢性の難聴について。」
李 歳を重ねると聞こえが徐々に悪くなるが、自分では気づきにくい。テレビの音が大きくなったり、会話がしづらくなったりして家族から促されて受診する人が多い。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では「聴こえ8030運動」という啓発活動を展開している。80歳でさきやき声の聞こえる30分の聴力(または補聴器を使用した状態での聴力)を保つことを目標に掲げている。

森田 加齢性難聴を軽くみてはいけません。認知症やフレイル(健康と要介護の中間の状態)につながる。聴覚機能の低下に伴ってコミュニケーションの問題が起こったり、生活の質が低下することを指す「ヒアリングフレイル」という言葉も広がっている。

「補聴器への注意点は。」
李 まず耳鼻科で聴力検査を

「めまいで悩む人も多い。」
小池 病院では良性発作性頭位めまい症が多く、朝起きてトイレに立った瞬間にふらふらするなどの内耳の耳石というカルシウム

「中耳炎は子どもも多い。」
森田 子どもは頭の骨格の形成が、鼻水が耳に逆流しやすい。中耳炎はほとんどが、鼻汁がたまって逆流して引き起こされる。自分でしっかりと鼻をかめない子ども向けに、鼻汁を吸引する道具が販売されている。

「中耳炎の治療は以前、すぐに抗生物質が使われていたが、耐性菌対策などから抑制するようになってきている。症状に合わせて治療法や薬を使い分け。最近では感染症が増えて、鼻や喉の炎症から中耳炎になる症例が目立つ。」

「突発性難聴も内耳に原因がある」とされ、めまい、耳鳴り、吐き気を伴うこともある。メニエール病も耳が詰まったような感じがして聴力低下が起

き、安静にしていてもめまいがする。一方、めまいには高血圧など血管病変が原因の場合もある。早期の診断を受けた方がよい。

李 高齢になると内耳機能の衰えによるめまいやふらつきが増える。当然、転倒するリスクが高まるので、注意が必要だ。

「耳の中を拭うのもあまり良くない。耳あかは勝手に出てくる。子どもの場合は鼓膜を調べる際、中が見えるよう耳あかを取り除くこともあるが、大人は基本的に掃除する必要はない。」

小池 突発性難聴も内耳に原因があると考え、めまい、耳鳴り、吐き気を伴うこともある。メニエール病も耳が詰まったような感じがして聴力低下が起

き、安静にしていてもめまいがする。一方、めまいには高血圧など血管病変が原因の場合もある。早期の診断を受けた方がよい。

李 高齢になると内耳機能の衰えによるめまいやふらつきが増える。当然、転倒するリスクが高まるので、注意が必要だ。

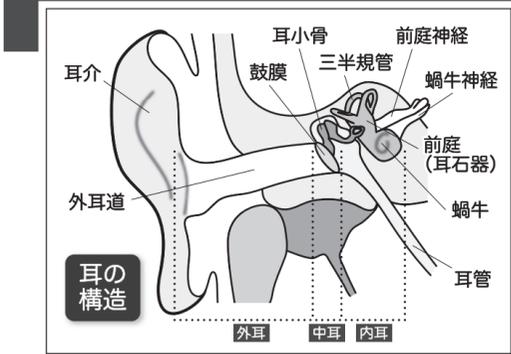
「耳の病気でよく聞くのが中耳炎だ。」

小池 鼓膜の奥は粘膜から出る滲出液で常に潤っていて、その液体は、耳管を通じて喉へ押し出される。その管が詰まると生じるのが滲出性中耳炎。あまり痛くないので診察に行くと遅れ、特に小児は難聴が見逃されることがある。

森田 外耳炎はかゆいだけで気づかないことも多い。かゆいから触ってしまい、さらに悪化してかゆみが増すという悪循環に陥る場合がある。主な原因は耳掃除で、風呂上がりには綿棒で

「加齢性の難聴について。」

李 歳を重ねると聞こえが徐々に悪くなるが、自分では気づきにくい。テレビの音が大きくなったり、会話がしづらくなったりして家族から促されて受診する人が多い。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では「聴こえ8030運動」という啓発活動を展開している。80歳でさきやき声の聞こえる30分の聴力(または補聴器を使用した状態での聴力)を保つことを目標に掲げている。



座談会 出席者

耳鼻咽喉科しんりゅうクリニック 李 進隆氏	もりた耳鼻咽喉科いびきクリニック 森田 武志氏	甲南医療センター耳鼻咽喉科部長 小池 雪絵氏
--------------------------	----------------------------	---------------------------

難聴がフレイルの引き金になる!?

フレイルとは…

心や身体の活力が低下して介護が必要な状態に陥りやすい、弱ってきた状態の中で、介護が必要となる手前の段階

- 身体的要素: 筋力の低下、歩く速度が低下した状態など
- 精神心理的要素: 認知機能の低下や、気分的なうつ状態など
- 社会的要素: 人や社会との関わりが低下した状態、周囲からのサポートがない孤立した状態など

難聴は認知症の危険因子の一つと報告されている

難聴が疑われるときには耳鼻咽喉科で聴力検査を。補聴器の導入が必要かどうか専門医の診断を受ける

聞こえの力を活用して、社会とのつながりを保ち、会話を楽しむなど、活動が小さくならないことがフレイル予防に有効

李 「8030運動」を啓発展開中 小池 大音量で長時間は耳に害

「補聴器が必要なかどうかの診断を受けることが大切だ。」
小池 補聴器の調整は1カ月から3カ月くらいはかかると思うので、おいた方がいい。人によって衰える周波数が違ってくるから、円滑に会話ができるようになるまで調整を繰り返す。

「補聴器が合わないという人もあるよ。」
李 補聴器の付け始めは音が大きく感じられ、脳が慣れるのにも時間がかかる。難聴を放置している期間が長ければ長いほど、この脳のリハビリに要する時間も長くなる。聴力検査で早く難聴に気づき、症状が進行する前に補聴器を使い始めた方がいい。

小池 補聴器はオーダーメイド。多くは20〜30万円もするが、補聴器相談医の診断を受けて購入する場合は、医療費控除の対象になる。出費のことを考えれば、医師と相談してからの方がいい。

森田 値段の高さだけでなく、見た目を気にして敬遠する人もいる。最近は小型化して目立たなくなってきたので、ためらわないでほしい。

「イヤホンやヘッドホンで難聴になる人もいる。」
小池 大音量で長時間さらさ

森田 加齢性難聴を侮らないで

「ヘッドホン難聴の解説動画の視聴はこちらから」

森田 昔は騒音がひどい工場や建設現場が多かった。効果的な治療方法というのはいまのところない。生活環境を改めるしかない。地下鉄の中でイヤホンを使う場合などはノイズキャンセリング機能が効果的だとされている。イヤホンのボリュームは最大音量の6割以下に抑える必要がある。現代社会は過剰な音量に囲まれているとも言われるので、耳の健康を常に意識すべきだ。

耳鼻咽喉科月間 講演案内

神戸市立医療センター中央市民病院 「みみ」と「はな」の講演会

3月1日(土) 13時30分~15時30分(受け付け13時~)、本館1階講堂(募集人数100人、先着順)

講演①「耳を大切に」 中央市民病院耳鼻咽喉科部長 山本典生氏
講演②「花粉症とうまくつきあうために」 中央市民病院耳鼻咽喉科専攻医 奥田奈子氏

「耳の日」健康講座

3月6日(木) 13時30分~14時30分、姫路市総合福祉会館(姫路市安田3の1、定員80人)
講演「難聴の治療と予防」 県立はりま姫路総合医療センター耳鼻咽喉科・頭頸部外科(中耳サージセンター長) 山本沙織氏

安心の認定補聴器専門店

- ご自宅で聴こえをご体感できます
- まずは2週間の試聴貸し出しからスタート
- 購入に至らなくてもキャンセル料は不要

認定補聴器専門店

トーン 神戸補聴器センター
TEL.078-251-8133 FAX.078-232-1624

トーン 補聴器センター西宮
TEL.0798-33-8817 FAX.0798-33-8837

トーン 明石補聴器センター
TEL.078-995-8133 FAX.078-995-8137

トーン 姫路補聴器センター
TEL.079-288-8133 FAX.079-281-4319

補聴器の専門店

あらゆる補聴器の相談に応じます。お気軽においで下さい。

★国産・外国産、各種取り揃えています。
・耳かけ型 ¥85,000から
・耳あな型 ¥98,000から

- 自分の聴力を調べておきましょう
- 聞こえないものとあきらめずに相談を
- 少しでも不自由を感じたら試してみましょう

認定補聴器専門店
神戸ヒヤリングセンター
神戸店 / 神戸市中央区栄町通5-2-15(廣本ビル2F)
TEL.078-351-1133
姫路店 / 姫路市白旗町20番地(しんざビル5F)
TEL.079-289-3341
営業時間 9:00~17:00 (日、祝、第1・3土は定休日)

「もっと知ってほしい難聴のこと」
神戸大学付属病院 藤田岳准教授

「もっと知ってほしい難聴のこと」
神戸大学付属病院 古川竜也講師

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 市民公開セミナーの動画