耳の日特集

おしえてドクター！

難聴、目まい、耳鳴り　耳の病気について

健康な耳の人は、話し声や音がはっきり聞こえ、まっすぐ歩くことができる。ところが、突然、音が聞こえなくなったり、目まいが起こったりすると人は誰でも動転する。こんな症状で耳鼻科を訪れる人が増えているという。難聴の「急性低音障害型感音難聴」（ＡＬＨＬ）と目まいを訴える「良性発作性頭位めまい」（ＢＰＰＶ）について、大阪府枚方市の森口耳鼻咽喉科、森口誠院長に症状や治療法、耳の健康法を聞いた。

森口耳鼻咽喉科　森口誠院長

もりぐち・まこと　昭和60年、大阪市立大医学部卒業。平成3年、同大学院医学研究科修了。大阪市立小児保健センター、同総合医療センター医長を歴任。日本耳鼻咽喉科学会と日本気管食道科学会認定の専門医。7年、森口耳鼻咽喉科を大阪府枚方市で開業。大阪市都島区の大阪市立総合医療センターでも応援医として診療する。大阪府出身。

急性低音障害型感音難聴（ＡＬＨＬ）

周波数が低いほど聞こえが悪い

――耳の構造を教えてください

耳は外耳、中耳、内耳に分類されます。外耳は、音を集める耳介（耳）と音を伝える外耳道があり、中耳には、鼓膜とその奥の鼓室に耳小骨があり音を増幅します。さらにその奥が内耳で、大きく分けると蝸牛と前庭です。聴覚を担う蝸牛は、耳小骨から伝わった音を、電気信号に変え、蝸牛神経から脳で感じさせます。

前庭は平衡感覚を担い、耳石器と半器管（三半規管・前、後、外側半器管）があります。耳石器には炭酸カルシウムを成分とする微小な耳石があり、直線的な動きを感じます。半円の管のような半器管は、主に体の回転を感じます。いずれも前庭神経で脳に信号を伝えています。

――最近多いＡＬＨＬの症状と原因について

難聴は大別すると、外耳・中耳の異常で起こる伝音難聴と内耳・神経の異常で起こる感音難聴、両方の合わさった混合難聴があります。

ＡＬＨＬは感音難聴です。耳閉感や耳鳴り、耳の圧迫感で気づきます。目まいが起こることもあります。耳鳴りは高い音でなくエンジン音のような低い音です。オージオグラム（聴力図）では、500ヘルツ、250ヘルツ、125ヘルツと周波数が低くなるほど聞こえが悪くなっていくことが多いのです。若い女性に多いとされ、転勤や異動などストレスを受けやすい20歳から50歳代の人が中心で、症状が再発することもよくあります。

最近は低年齢化し、テスト前の小中学生でも発症しています。過労や、ストレス、睡眠不足が誘因で、内耳にある蝸牛の内リンパ液が一時期、増えて水ぶくれ状態（内リンパ水腫）になり、発症するといわれています。

――ＡＬＨＬの治療法は

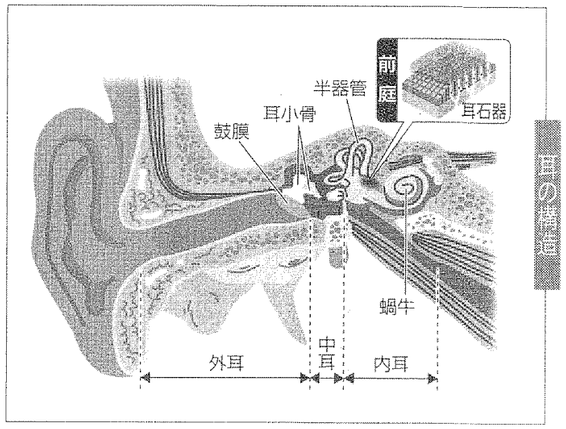
副腎皮質ホルモン剤やビタミン剤、循環改善剤の投与のほか、利尿剤（イソソルビド製剤）などを使用し、蝸牛の内リンパ水腫を改善させます。さらに、薬だけでなくほとんどの患者さんによく休んでくださいと言っています。自分でストレスを解消することや、十分な睡眠、気分転換なども病気を軽快させます。しかし、他の耳の病気に発展することもありますので、比較的早期の診察・聴力検査は必要です。

――ＡＬＨＬと似た病気があります

突発性難聴とメニエール病、聴神経腫瘍です。突発性難聴の原因はわかっていません。突然、片方の耳が聞こえなくなる病気で、低音だけでなく他の周波数も聴力が低下しますが、聴力低下の形はさまざまです。早期受診・早期治療が一番必要です。

メニエール病は、典型的には低音の聴力の低下とそれに続く激しい目まいで始まります。ＡＬＨＬの患者さんで、まれに移行する人がいて、注意が必要です。

聴神経腫瘍は普通良性の腫瘍です。気付かずに一生を過ごす人もいます。治療をしないこともあります。ただ、腫瘍の大きさの変化をＭＲＩ（磁気共鳴画像装置）で観察し、小さい間は放射線を集中的に照射するガンマナイフ治療、腫瘍が大きくなると手術になることが多くなります。いずれにしても放置せず、聴力検査やＭＲＩなどで経過観察を受けなければいけません。



耳の構造

良性発作性頭位めまい（ＢＰＰＶ）

前庭の耳石のはがれが原因

――ＢＰＰＶの原因は

耳鼻科で扱う目まいの病気で一番多いのがＢＰＰＶだと思います。原因は、平衡感覚をつかさどる前庭にある耳石器から耳石がはがれるためです。

耳石は電子顕微鏡で見るような小さな石です。はがれた耳石が三半規管の中に入り込み、ゆらゆらと動いたり、半器官の一部に付着したりします。頭を傾けると重力で落下し、半器官のリンパ液に対流が起こったり、半器官を直接刺激したりします。それで目まいを感じるのです。

この目まいは起床時、頭を動かしたときが典型的です。耳石のはがれは、高齢者に多く見られます。その他、頭への衝撃でも起こります。

――ＢＰＰＶの治療は

薬はあまり必要ありません。治療は、理学療法の浮遊耳石置換法で耳石を耳石器に戻します。自然経過で治ることもあります。しかし、ほとんどの人は一度起こった目まいを怖がり、じっとしていますので逆効果になります。難治性のもの以外は、医師の適切な指導で体を動かすと耳石は戻る確率が高く、治りが早くなるようです。

――目まいを診断する方法は

目の動き（眼振）を調べる目まいの検査を受けると判断できます。水中眼鏡のようなフレンツェル眼鏡検査で眼振を診ます。眼振の向きで耳石の入っている半器管の場所を特定し、浮遊耳石置換法で元に戻します。目まいを感じたときから数日内に眼振を調べないと、特定できない場合もあります。目まいは長くて数分です。寝たり起きたりする動作に伴って起こりますが、立って歩くのは平気なことが多いのです。

――耳、頭、それ以外の病態で目まいが起こる

耳が原因の目まいはＢＰＰＶが一番多いです。他にメニエール病、突発性難聴、ＡＬＨＬです。また、耳の中にウイルスが感染して激しい目まいが起こる前庭神経炎があります。頭では、脳梗塞や進行性の変性症、脳の腫瘍でも起こります。その他、貧血や起立性の低血圧、高血圧症など、循環器系の病気でも起こります。

目まいでは、まず耳鼻咽喉科でフレンツェル眼鏡などによる平衡機能検査で診断を受け、原因をはっきりさせることが大切です。

――耳の健康を守ることは

日常生活のクオリティーを保つため、耳の健康に気をつけてほしいです。聴覚は身に迫る危険を察知する大切な機能でもあります。十分な睡眠や休息、ストレス解消で耳の健康を守ってください。

また、強大音を長く聞き続けると音響外傷になる可能性があります。大きな音を長く聞いたあとは、耳をしばらく休めましょう。

目まいは自律神経系も関係します。適度な運動と規則正しい食生活が重要です。

十分な睡眠や休息、ストレスの解消を

若い女性に多く、小中学生でも発症

健康な耳に感謝し、難聴と言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決したいという願いから、日本耳鼻咽喉科学会が提案し、昭和31年に制定。「3」は耳に似ていることや、「ミ」と読むことで「ミミ（耳）の日」とした。3月3日は、電話の発明者で、ろう教育者であったグラハム・ベルの誕生日。アーサー・サリバンが三重苦のヘレン・ケラーの家庭教師になった日でもある。

耳の日

（資料・日本耳鼻咽喉科学会）