



## 耳のトラブルについて

みなさまは耳の聞こえにくさを体験されたことはありますか？メンタルヘルス不調でお休みされている方で、聞こえにくさや耳鳴りなど耳のトラブルを訴える方は多くいらっしゃいます。意外にも、耳の病気は疲労やストレス、体調不良からおこるものがあるそうです。今回は相談室など身近で見聞きした耳のトラブルについてご紹介したいと思います。

### ◆ 疲れやストレス、睡眠不足が誘因となる耳のトラブル ◆

| 突発性難聴  | 低音障害型感音難聴  | メニエール病   |
|--|--|--|
| 突然左右どちらかの耳の聞こえが悪くなる。同時に耳が詰まった感じ、耳鳴り、めまい、吐き気などを伴うこともある。 | 低音域だけが聞こえにくくなる状態。耳が詰まった感じや低音の耳鳴りがするといった症状が少しずつ現れてくるの特徴。20代から40代の若い女性に多い。 | 内耳にリンパ液が溜まることによって生じる病気。回転性めまい、耳鳴り、頭痛、難聴、吐き気などの症状が繰り返される。 |



ある先生は、半年間にもわたる突発性難聴の治療をしておられましたが、別の病院で「めまいのないメニエール病」の可能性を指摘され、お薬をかえたところ、ようやく快方に向かうことができたと教えてくださいました。長引く憂鬱な症状にはセカンドオピニオンも必要なのかもしれませんが。

また、耳鳴りが続くことで「うつ病」「不安障害」「不眠症」などの合併症が起こることがあります。その場合は、「抗うつ薬」「抗不安薬」「睡眠薬」などを使って改善を図ります。

### ◆ 40代から始まる加齢性難聴 ◆

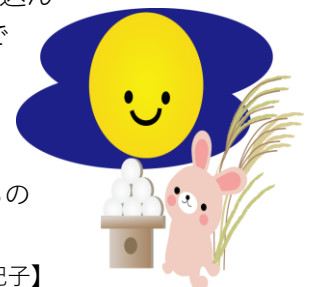
加齢性難聴とは、加齢によって起こる難聴で、「年齢以外に特別な原因がないもの」です。一般的に40代から始まり、60代後半では3人に1人と急激に増加、75歳以上になると7割以上との報告もあります。最初は特に高い音が聞こえにくく、電子レンジや電子体温計の音が聴きづらくなるといいます。

また、難聴による「コミュニケーション機会の減少」も、認知機能の低下につながると考えられています。難聴になると会話が消極的になり、社会活動の範囲も縮小し、活発な脳の活動を促すコミュニケーションの機会が減ってしまいます。加齢性難聴には、補聴器を使った治療がとても有効だそうです。

私事ですが、合唱が趣味の70代の母が自分の声や周囲の音の「聞こえづらさ」から歌えなくなって、ふさぎ込むようになりました。補聴器をすすめましたが、「(補聴器をつけると)うるさくて頭が痛くなる」という周囲の声によって購入しがりませんでした。よい補聴器がないものか、聴覚支援学校に長くお勤めの先生に相談すると、「補聴器は、必ずしも、高価なものがよいとは限らない。補聴器相談医による診察をうけてみて。」「メガネの様にかければすぐ見えるようになるものではなく、調整を繰り返していくことで使いこなせるようになる。3か月から半年は根気よくがんばって。」と助言くださいました。早速、母に伝えたところ、「メガネと同じようにはいかない」という説明が腑に落ちた様子で、補聴器を買うことになりました。毎月調整のために辛抱強く通った結果、「自分が歌っている声や音量が正確に分かるようになった。自然に音が入る。」と再び合唱を楽しめるようになりました。表情も目に見えて明るくなり安心しました。

### ◆ 「こころ」は脳と体の共有財産 ◆

先日参加した研修で「うつは脳と体の疲労」と精神科医がおっしゃっていました。落ち込んでいる時は、自分でも気がかりの正体・原因はよくわからないもの。精神的な衝撃だけではなく、寝不足になれば無気力になりますし、鉄分不足はイライラの原因だともいわれています。心は物理的な影響も大きく受けるということを忘れ、身体がつらいまま、体の状態が悪い環境の中で悩み始めると、従来の自分よりも悪い方の結論を出してしまうのではないのでしょうか。多忙な毎日を過ごされている方こそ、「体のメンテナンスも仕事のうちのひとつ」という意識をもってご自身の体のケアをこまめにしていきたいと思います。



【臨床心理士・公認心理師 小西亜紀子】