



2025.08

漢方医学センター
平澤 一浩

耳鳴りについて

耳鳴りの多くは、聞こえのセンサーである「内耳（ないじ）」の異常が原因で起こる内耳性耳鳴（ないじせいじめい）です。この耳鳴りは、「キーン」や「ジーツ」といった音として感じる人が多いのが特徴です。内耳性耳鳴の主な原因としては、次のようなものがあります。

1. 加齢による変化

年齢とともに内耳や聴覚神経に変化が生じ、耳鳴りが発生することがあります。老化による血流低下や細胞機能の低下が関わっています。

2. 音響刺激

長時間の騒音や大音量の音楽、爆音などの強い音にさらされることで、内耳がダメージを受け、耳鳴りを引き起こすことがあります。

3. 内耳の疾患

メニエール病や突発性難聴など、内耳に関わる病気が原因となることがあります。

4. ストレスや不安

心や体のストレス、不安が耳鳴りを引き起こしたり、慢性化させたりすることがあります。

内耳性耳鳴に対する西洋薬としては、微小循環を改善させる薬やビタミン剤に加え、不安を抑える薬などが使われますが、治療が難航することも少なくありません。漢方薬でも、内耳性耳鳴に用いられる処方はいくつもあります。例えばエキス製剤では、脳の循環改善作用と鎮静作用を兼ね備える釣藤散をはじめ、加齢変化に抗う補腎剤（牛車腎気丸、八味地黄丸など）、ストレスや不安を解消する気剤（抑肝散、半夏厚朴湯など）、内耳のリンパ浮腫を解消する利尿剤（五苓散など）など、病態に応じて使い分けます。様々な病態が複雑に絡み合っていることも多く、その場合はエキス製剤を併用したり煎じ薬を用いたりしますが、西洋治療と同様に難航することが多いのが実情です。

ここから先は漢方の話から外れますが、このコラムをお読みのかたの中には実際に耳鳴りで悩みのかたもいらっしゃるかと思いますので、漢方治療だけでなく「**音響療法**」についてもご紹介いたします。まず前提として、内耳性耳鳴の多くは環境音が少ない静かな環境で気になりやすく、逆に周囲で音が鳴っている環境下では軽減される傾向があります。この特徴を利用し、就寝前など静かな環境にいるときに、あえて音を流すようにします。このときに用いる音は、低音から高音までを均一に含み、音量の変化が少なく聞き流しやすい「川のせせらぎ」や「滝の流れる音」などがおすすめです（音源はヒーリング系のCDを購入してもいいですし、「音響療法 音源」で検索するとYouTubeなどの動画サイトでも見つかります）。この音で耳鳴りを完全にかき消すのではなく、耳鳴りが気にならない程度に残るくらいの音量にすることで、残った耳鳴り音に対して脳が順応し、徐々に自覚的な耳鳴りが小さくなっていきます。これが音響療法で、薬物療法と併行して行うことをおすすめします。また、難聴があるケースで日中も耳鳴りが気になる場合には、補聴器が有効です。程よく環境音をいれることで、耳鳴りの軽減効果が期待できます。