

## 特集 耳鳴り

耳鳴りは周囲の音と無関係に、耳や頭の中で音が聞こえるように感じる症状です。10～15%の人が経験すると言われ、特に高齢者で頻度が高くなっています。

本人の感覚のみに頼るため、客観的な評価が難しい病気です。たとえ同じような耳鳴りでも、それをどの程度、苦痛に感じるかは個人差があります。

特徴	音の種類はいろいろで、数種類の音が変化したり、同時に聞こえることもある 静かな環境になると、ますます大きな音と感じてしまう ほとんどの人は難聴が認められるが、聴力が正常でも聞こえる場合もある 大半は自然に慣れてしまい普段はあまり気にしなくなるが、苦痛が長く続いたり、強くなっていくこともある
原因	原因は不明なことが多い 聴覚経路のどこに障害があっても出現する可能性がある 耳以外の障害（ストレスや病気）によっても起こることがある  ○耳鳴りを起こす病気○ ・加齢による難聴 ・メニエール病 ・聴神経腫瘍 ・突発性難聴 ・血管性耳鳴 ・筋肉の痙攣 など
診断	聴力検査：難聴の評価 問診：耳鳴りの内容（聞こえる場所・音など） 耳鳴りによる苦痛・障害を評価 身体的疾患におけるうつ・不安を評価 MRI・CT・脳波などの画像検査 など



### ●治療

耳鳴りがあっても苦痛や障害を感じず、治療を必要としない状態にすることが目標となります。

### ●薬物療法

分類	薬効	薬品名
循環改善剤	内耳の循環を改善して機能を回復する	ストミンA
代謝改善剤	血管を広げて内耳や中枢神経の働き（代謝）を改善する	アデホスコワ など
ビタミンB12製剤	末梢神経の障害を改善する	コメスゲンなど
ビタミンE製剤	血流量を増やして血流促進や循環を改善する	ユベラなど

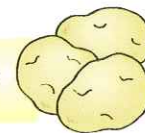
耳鳴りによる障害（不眠、ストレスなど）に対して、睡眠薬、抗不安薬、抗うつ薬などが処方されることもある

- カウセリング：耳鳴りのメカニズムや対処法について詳しく説明する
- 音響療法：背景音を聞かせて、意識が耳鳴りに集中しないようにする
- TRT（療法）：耳鳴りを意識しないようにする（順応）治療法

できるだけ早く耳鼻科医に相談することが大切です。必要に応じ検査を受け治療を行い、不安を取り除き耳鳴りが環境音になるようにしましょう。（北西）

## 今月の小ネタ

～大地のりんご～ じゃがいも



じゃがいもは、世界中でよく食べられている野菜で馬鈴薯とも呼ばれています。春から初夏、秋から冬と年に2回収穫され、保存がきくため一年中手に入ります。日本でも約20種栽培されていますが、「男爵」「メークイン」の二種類が生産量のほとんどを占めています。

### ★栄養源と効能★

主成分はでんぷんを主とした炭水化物だが、カロリーはお米の半分以下（100gあたり約70キロカロリー）である  
・ビタミンC：果物に負けないくらい豊富に含まれており、フランスでは「大地のりんご」と言われている。収穫直後が多く、貯蔵期間が長くなるに従って減ってくる。  
でんぷんに含まれているため、熱にも強く、加熱調理しても多く残る  
・カリウム：血中の塩分を排出する働きがあり、高血圧や動脈硬化の予防に効果がある  
その他にもビタミンB1やB6、鉄、食物繊維も豊富に含まれている

芽の部分や緑色になった皮の部分にはソラニンが含まれており、めまいや腹痛などの中毒症状を起こすことがあります。熱に強く、加熱調理では分解されないため、必ず取り除いて調理しましょう。

薬の添加物としてバレイショデンプンが含まれている医薬品もあるので、じゃがいもアレルギーのある方はご相談ください。（宮本）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局

つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店