

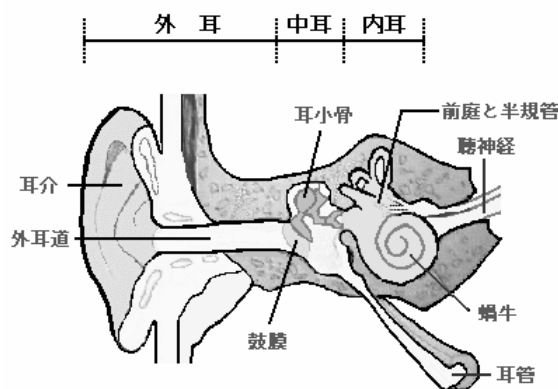
病氣対処術《耳鳴り編》



耳鳴りは、外部に聞こえる音源がないのに、自覚的に何か聞こえるような症状です。ジージーと蟬の鳴くような音、あるいはキーンというような金属音。また、ボーと低い音。四六時中鳴っている人、何かに夢中で没頭している時は気にならない人。程度もさまざまです。

耳鳴りは、気になると不快感とともにイライラ感や焦燥感など精神的な症状を引き起こすことがあります。早めに治療することが大切です。特に、めまいや難聴を伴っている場合は早期受診が不可欠です。

耳鳴りの発生は、鼓膜と耳小骨周辺の状態(湿度と炎症度合)、中耳の圧力(耳管の開閉状態)、内耳リンパ液の貯留状態(量と炎症度合)の三つの要因が関与しています。これらの要因を左右するの



が、血圧など血液循環の良否、耳下リンパ節や副鼻腔などの炎症の有無です。これらの要因が単独で耳鳴りを起こす場合もありますが、複雑に絡まりあつて耳鳴りを発症していることもありま

ジージー蟬の鳴くような耳鳴り



頭痛や肩こり、あるいは動悸などありませんか？ このような人は血圧の変動(高血圧や低血圧)や貧血など血液の循環に問題がある可能性があります。頭痛や肩こりがある場合は、まずこれを解消し

てください。鍼灸治療は、血行を促進する作用もあり最適です。高血圧症で降圧剤によって血圧が安定して下がっていても、まだ耳鳴りする人は、内耳リンパ液が減少していることが考えられます。内耳へのリンパ液の供給を増やし、蝸牛を潤し張りを増す必要があります。

長年このような耳鳴りが慢性的に続いている場合は治療が困難な場合があります。それは、内耳蝸牛が萎み硬くなり、弾力性を失い、聴神経に常にノイズを発生させる状態になっている可能性があるからです。

キーンという金属音の耳鳴り



めまいや吐き気、耳が聞こえ難くなってきたら、突発性難聴あるいはメニエール病の可能性があります。すぐに耳鼻科を受診してください。聴神経や平衡感を伝える前庭神経が炎症を起こしている可能性があるからです。

高音のキーンという耳鳴りは、鼓膜と耳小骨の潤いが不足して、乾燥しているために、音を過敏に拾い反響するような状態で発生します。大勢の人の中での声が聞こえ難く、さらに周囲の声や音が反響するので、非常に不快を感じ、精神的にも辛い耳鳴りです。

中耳炎や副鼻腔炎、扁桃炎など耳鼻のどの炎症を起こし易い体質で、さらに更年期によるのぼせ(ホットフラッシュ)や、ストレスが多く心身の緊張が持続している場合に、発症することが多いです。

耳内の炎症を鎮め鼓膜を潤し、精神的な苦痛を取り除く処方として、柴胡加竜骨牡蠣湯があります。リンパ節の炎症が強い時は香蘇散を、心身のストレスが多い場合は抑肝散を併用します。

ボーと低い音の耳鳴り



発熱があり、耳の周辺が痛いようでしたら、外耳炎や中耳炎の疑

いがあります。風邪などで鼻閉時に、鼻を強くかむことや、航空機での気圧の変動にさらされて発症します。鼻と耳を繋ぐ耳管に炎症が拡がり、耳管の開閉調節が悪いのです。風邪や花粉症、アレルギー性鼻炎が引き金となり耳内に炎症が拡がったことが原因です。まず風邪や鼻炎などをしっかり治すことです。

低音のボーという耳鳴りは、鼓膜と耳小骨周辺が湿り、太鼓の皮が弛むように音が上手に響かないことと、耳管の炎症で中耳の内圧が上手に調整できないことが原因です。

耳周辺のツボへの鍼治療は、余分な水分を巡らし、耳の炎症を取ります。耳管開閉の調整を良くすることもできます。

耳閉感（耳管開放症）

耳管が一時的に炎症を起こし、耳管が狭窄を起こす場合は、風邪など中耳炎によることが多く、耳鳴りは低音で音がこもったように聞こえます。

耳閉感でも、慢性化し、特に自分の声が異様に響いたり、呼吸音や脈打つ音を感じたりする場合は、耳管が常に開放している可能性があります。耳管は、平常時は閉じており、嚥下やあくび時に開き、外圧と耳内圧を調整しています。これによって鼓膜の張り具合を調整し、外の音を適切に蝸牛に伝えていくのです。

急激な体重減少や長期間炎症にさらされて耳管内の粘膜が乾燥し、枯れるように皺が寄り、閉まりが悪くなるのが原因です。漢方や鍼灸治療では、耳内と鼻内を潤し、粘膜がしっかりと弾力性のある状態に戻すことを目標にします。

難聴は専門医の受診を

難聴は、耳鳴りと同時に発生し、耳鳴りが難聴の原因になっている

こともあります。その場合は、耳鳴りが治れば耳の聴こえが良くなり、難聴も改善されます。しかし、耳鳴りとは関係なく、難聴が起こっている場合もあります。特に高齢者で、聴神経そのものが障害を起こしている場合は、残念ながら治療が困難です。その時は、専門医を受診し、上手に補聴器を使用しましょう。

耳鳴りに効く漢方薬

ジージー血行不良：釣藤散・柴胡桂枝乾姜湯
 キーンとストレス：柴胡加竜骨牡蠣湯・抑肝散
 ボーと閉塞感：香蘇散・大柴胡湯
 めまい・吐き気・難聴：苓桂朮甘湯・半夏白朮天麻湯
 疲れ易い・高齢者：八味地黄丸・真武湯
 高血圧：黄連解毒湯・釣藤散



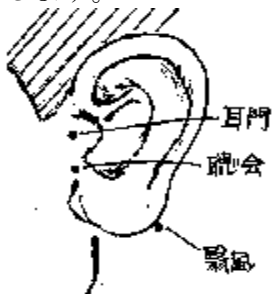
耳内血行促進

後頭にある天柱と、その外側指二本分にある風池は鼻や耳に繋がっています。中指で指圧しながら、頭をゆつくりと前後に動かします。首肩こりを解し血行を良くします



耳鳴り・耳閉感

耳たぶの後ろの凹んだ所にある翳風と口を大きく開けると凹む所にある耳門と聴会を人差し指で押します。口の開閉を繰り返し指圧します。耳管を調整します。



耳周辺リンパ流改善

耳下から首筋、さらに鎖骨までは、リンパ節が張り巡らされており、耳内の炎症抑制と潤いに深く関与しています。日ごろ入浴時などにこの部位をマッサージして、リンパ液の流通を良くしましょう。