

3月3日は、『耳の日』

- ストレスが原因で起こる「耳の病気」 -

ストレスって何？



外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、

- 天候や騒音などの**環境的要因**
- 病気や睡眠不足などの**身体的要因**
- 不安や悩みなどの**心理的要因**
- 人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの**社会的要因**

があります。

つまり、日常の中で起こる様々な**変化＝刺激**がストレス

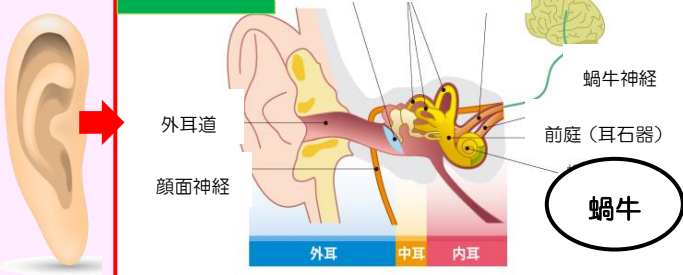
の原因になるのです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も**変化＝刺激**ですから、実はストレスの原因になります。



「突発性難聴」はストレスが原因？

ストレスが原因となって身体に様々な悪影響を及ぼすことは知られています。「難聴」もストレスが原因となって引き起こされるものがあります。「突発性難聴」は、ある日突然片耳が聞こえなくなってしまう難聴です。進行が早く、発症してから**1～2週間で治療を開始しないと回復が困難**となってしまいます。症状は耳が詰まったように感じる軽度のものから、全く聞こえなくなってしまう重度のものまでありますが、重度のものほど回復が難しいのです。この難聴はストレスが引き金として起こるとされていますが、まだはっきりとした理由は分かっていません。

耳の構造



「急性低音性感音難聴」もストレスが原因？

ストレスから生じる難聴とされています。耳に水が入っているような違和感や「自分の声が耳に響く」「聞こえにくい」などの症状が見られます。比較的治りやすく、自然に治癒することもあります。再発することもあります。その為、治癒と再発を繰り返しているうちに治りにくくなってしまい、「メニエール病」に移行してしまふことがあります。はっきりした原因は不明ですが、内耳にある蝸牛の血液循環が悪くなるからと考えられており、**過労、ストレス、睡眠不足**が関係しているといわれています。

メニエール病とは



メニエール病は、**内耳 (耳の一部) が原因**で起こる病気です。何のきっかけも無いのに突然起こるぐるぐる回る激しいめまい (回転性めまい) が特徴です。大体 30 分～数時間続きます。めまいと同時に耳鳴りが起こったり、耳が聞こえづらくなったりします。症状には個人差があります。ストレスが溜まっていたり、睡眠不足が続いた過労状態でなりやすいことが知られています。

治療・対処法は **ゆっくりと環境を見直そう**

ストレスから来る難聴は、**安静にすることが一番の治療**です。ストレスを取り除くことで、難聴が改善されます。また、軽度のものであれば、薬を飲んだり点滴をして治療することができます。しかし、ストレスや疲れが発症の引き金ですから、ストレスを溜めないことが大切です。

- 睡眠を良くとり休養する
- ストレスを発散できる方法を見つける
- 自分なりに克服するための手段を考える

※ストレスを与える環境を見直す事が大切です。