

⑪ 耳鳴(耳なり)よくあるご質問 Q&A

Q1. 耳鳴りはどうして起こるのですか？

→ 耳の中や脳で音を感じる神経が過敏になっている状態です。難聴・ストレス・疲れ・加齢など、いくつかの原因が重なって起こります。

Q2. 耳鳴りは治りますか？

→ 完全に消えることは難しい場合もありますが、原因(ストレス・難聴・疲れなど)を見つけて対処することで軽くなることがあります。

Q3. 家でできる工夫はありますか？

→ 静かすぎる場所では耳鳴りが気になりやすいので、リラックスできる音楽や環境音を流すのもおすすめです。睡眠やストレス対策も大切です。

Q4. 耳鳴りが大きくなったり小さくなったりします。なぜですか？

→ 体調や気圧、睡眠不足、ストレスなどで耳鳴りの感じ方が変わります。安定した生活リズムを心がけると和らぐことがあります。

Q5. 耳鳴りに「認知行動療法」という治療があると聞きました。どんなものですか？

→ 耳鳴りそのものを消すのではなく、「耳鳴りの感じ方」や「とらえ方」を変えていく治療法です。耳鳴りに意識が集中して不安やストレスが強くなると、脳がその音をより強く感じてしまいます。認知行動療法では、「耳鳴り＝危険ではない音」と理解し、少しずつ気にならない状態を目指します。

Q6. 音響療法とはどんな治療ですか？

→ 「耳鳴りを打ち消す音」ではなく、「耳鳴りを気にならなくする音」を使う治療です。小さな自然音やノイズ(ホワイトノイズ)を流して、脳を“耳鳴りに慣れさせる”ことを目的とします。

Q7. 家でも音響療法はできますか？

→ はい。スマートフォンの環境音アプリや、CD・YouTube などを利用して行うこともできます。「静かすぎない環境」をつくるのが大切です。