

# 耳鳴り ガイドブック

2021年9月版

耳鳴りとその改善策  
についての情報ブック



シグニア補聴器

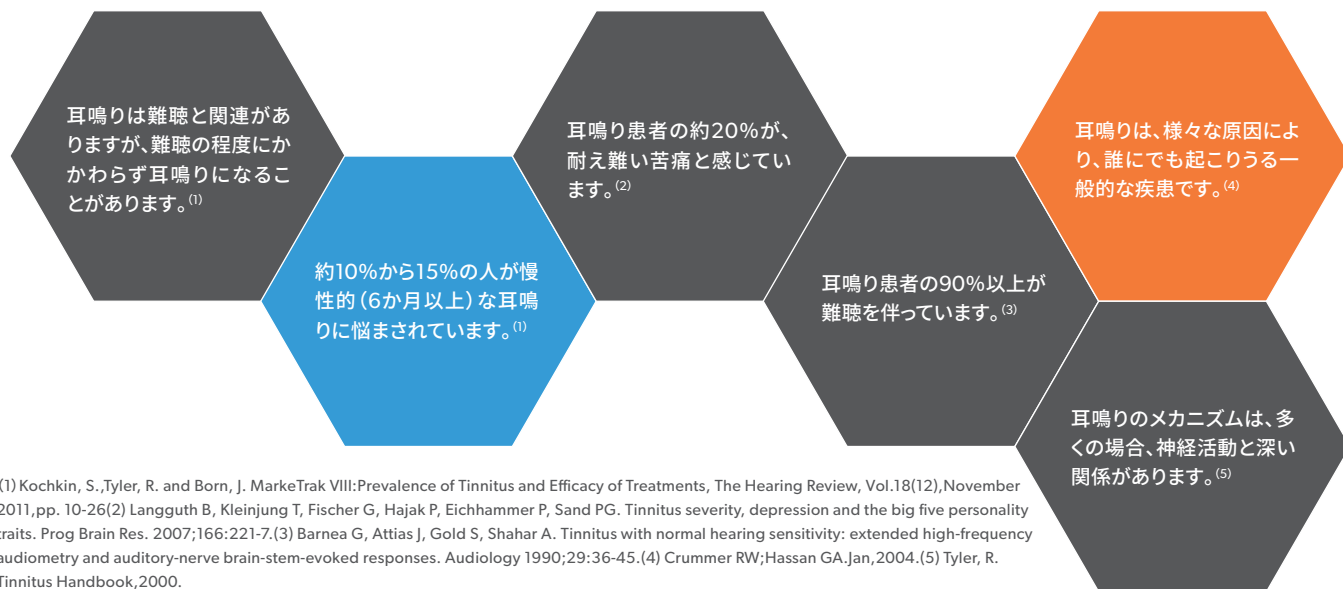
# 突然耳鳴りが始まったら...

私たちの世界は、音にあふれています。笑い声、忘れられないメロディ、岸に打ち寄せる波音…。すべての音が音楽のように耳に届き、私たちの生活を豊かに彩りつづけてくれます。しかし、ある日突然、笛の音が1日中鳴り響くように耳鳴りが始まったら、どうなるでしょうか。

耳鳴りとは、外界の音とは別に耳の中で聞こえる雑音・異音のことをいいます。片方の耳で鳴っていると感じる場合もあれば、両方の耳で感じる場合もあります。

病院で「あなたの耳鳴りは治らない」と診断され、苦しさを理解してもらえないことに心を痛めている方もいるかもしれません。

現時点では、耳鳴りを確実に消失させる薬や治療法がないのが実情ですが、耳鳴りを緩和する方法はあります。このガイドブックには、耳鳴りに関する様々な情報を掲載しています。悲観せずに、耳鳴りをうまくコントロールしていただくためにお役立てください。



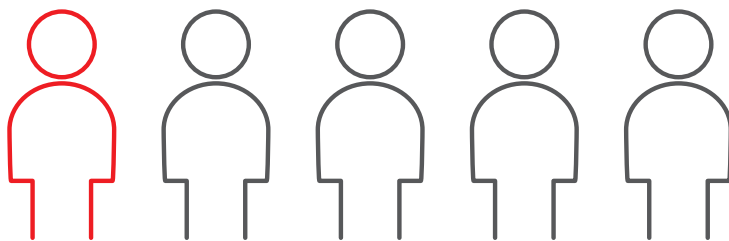
# 耳鳴りにはいくつかのタイプがあります



耳鳴りを意味する英語の「tinnitus (ティニタス)」の語源は、ラテン語の「tinnire」(繰り返し鳴る音)です。耳鳴りの音の性質、高さ、音量は人により異なります。

耳鳴りの音は、「耳の中で笛が鳴るような音」、「シューツという音」、「うなるような音」、「鈴が鳴るような音」などの表現が多く使われます。大音量でのコンサートの後などに不快な音を感じ、すぐに消失する場合は、急性の耳鳴りと呼ばれます。しかし、その不快音が一時的なものではなく、長期間にわたり鳴り続けるのが慢性の耳鳴りです。

慢性の耳鳴りがある方であっても、ほとんどの人は耳鳴りにイライラなどの不快感を感じませんが、約5人に1人が不快なもの、あるいは耐えられないものと感じています。結果的にはストレスとなり、生活の質も損なわれていきます。また、耳鳴り患者の90%以上が難聴を伴っていると言われています。



## 自覚的な耳鳴りと他覚的な耳鳴り

耳鳴りには、自覚的な耳鳴りと他覚的な耳鳴りがあります。

- **自覚的な耳鳴り**: 本人にしか聞こえません。外部に直接的な音源がなく、内部的なものです。このタイプの耳鳴りを測定することはできませんが、決して錯覚や「気のせい」ではありません。耳鳴りに悩む人にとっては実際に大きな苦痛なのです。そして、この症状に対処し、緩和する方法があります。
- **他覚的な耳鳴り**: 稀なケースではありますが、身体的に音源となる要因があり、第三者でも聞き取る事ができる耳鳴りです。耳鼻科の専門医が直接測定することができます。一般的に、医学的な治療が可能です。

# 耳鳴りの原因

耳鳴りは、聴覚伝達系の問題の現れであり、さまざまな病気のパターンに関連付けることができます。耳鳴りに悩む人のほとんどが、聞こえにくさも感じています。

## 耳鳴りの主な原因の一つが聴力の低下です<sup>(6)</sup>

例えば、爆発音や、大音量の音楽を聞いた場合などに突発的に起こることがあります。また、老化による聴力低下により突然耳鳴りが起こることもよくあります。ただし、耳鳴りが難聴のきっかけになるわけではありません。聴覚系のダメージのほか、顎関節の機能障害（歯ぎしりなど）や慢性的な首の筋肉の緊張によっても耳鳴りが起こる可能性があります。

耳鳴りの原因としてストレスが挙げられることもありますが、今のところ、その関連性を示す科学的根拠はありません。しかし、耳鳴りはストレスの原因となり得ます。また、ストレスを感じるほど耳鳴りの不快音の感じが激しくなることもあります。

まずはお近くの耳鼻科医にご相談ください。必要に応じて、より耳鳴りに詳しい専門医を紹介される場合もあります。

(6)Characteristics of Tinnitus and Etiology of Associated Hearing Loss:A Study of 123 Patients, International Tinnitus Journal,2002.

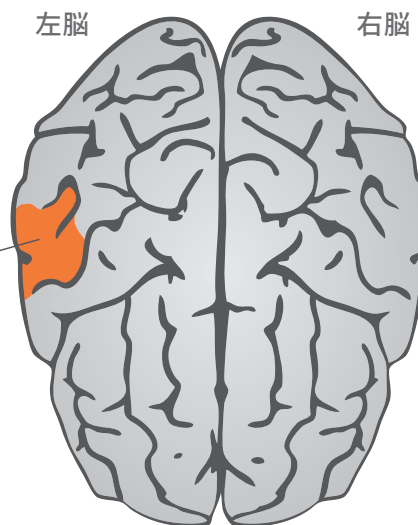
# 耳鳴りの診断



耳鳴りは、人により感じ方が異なるため、正確な診断が非常に重要です。まず、原因を調べ、医学的に治療できるかどうかを診断します。

耳鳴りの診断にあたっては、耳鼻科の専門医による様々な検査を行う場合があります。耳鳴りの高さや音量は、特殊な診断テストで判定することができます。また、聴力検査で難聴併発の有無を明らかにします。<sup>(7)</sup>

近年では耳鳴りを起こしている要因をある程度見つけられるようになってきています。耳鳴り患者の脳をスキャンすると、左脳の聴覚皮質部分に代謝活動の亢進（高まり）が認められます。これは、耳鳴りが聴覚だけに関連するものではないことを示しています。



(7) Jane L. Weissman, MD Barry E. Hirsch, MD: Imaging of Tinnitus. A Review From the Department of Radiology and Otolaryngology, Oregon Health Sciences University, 3181 SW Sam Jackson Park Rd, Mail Code CR-135, Portland, OR 97201-3098 (J.L.W.), and the Department of Otolaryngology, University of Pittsburgh Medical Center, Pa (B.E.H.). 2000

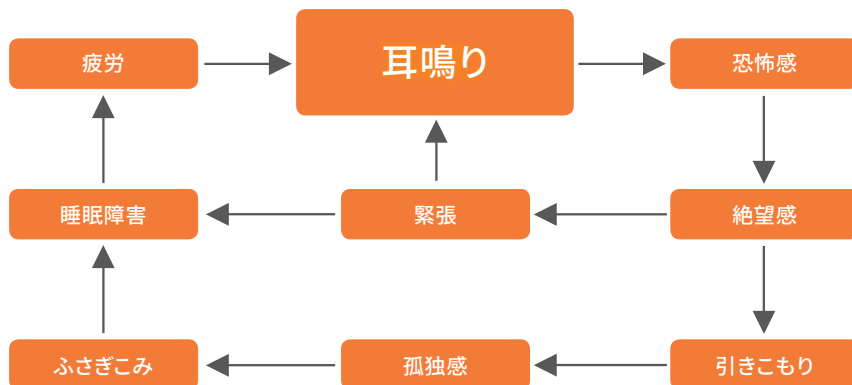
# 耳鳴りは症状であり、病気ではありません

耳鳴りが生活にどの程度影響するかは、耳鳴りの音量、頻度、継続時間、個人的な感じ方など、様々な要因により異なります。耳鳴りそのものは、痛みと同様にひとつの「症状」です。

原因を治療することが必要な「病気」とは異なり、耳鳴りは、ひとつの状態として処置することしかできない場合がほとんどです。耳の中のノイズのコントロールが課題となります。また、耳鳴りは病気的一端となる可能性もあります。耳鳴りが酷いと、睡眠障害や恐怖感、ふさぎこみの原因となる場合があります。

## 耳鳴りをコントロールする方法

耳鳴りは不快感を伴います。また、自分の意志に反して耳鳴りを意識してしまう傾向があります。最初は「休めば治る」と考え、家で安静にするかもしれませんが、しかし、このように引きこもると、周囲との関わりや、聴覚的な刺激、気晴らしの機会なども減少し、かえって耳鳴りに意識が集中しやすくなってしまいます。その結果、耳鳴りに対して何もできないという無力感が高まり、もっと悪化するのではないかという恐怖感も加わり、さらに耳鳴りが気になるという悪循環に陥ります。耳鳴りから気を逸らすことで、この悪循環を断ち切ることが重要です。



# 患者さんからのよくある質問



耳鳴りは、人により感じ方が異なるため、正確な診断が非常に重要です。まず、原因を調べ、医学的に治療できるかどうかを診断します。

## 耳鳴りがある方からよくいただく質問

### 耳鳴りがある場合、突発性難聴の心配はありますか？

耳鳴りは突発性難聴の原因ではありません。突発性難聴の後に耳鳴りが起こる場合がありますが、耳鳴りによって突発性難聴が起こることはありません。

### 耳鳴りは難聴の原因になりますか？

難聴により耳鳴りも発症することはよくありますが、耳鳴りは難聴の原因にはなりません。一方、聞こえに問題がない人でも耳鳴りが生じることがあります。

### 耳鳴りはだんだん悪化していくと考えるべきですか？

耳鳴りをどのようにコントロールしていくかによります。耳鳴りには身体的(神経生理学的)要因がありますが、その影響の程度は、耳鳴りという経験を脳がどのように扱っているかという点に大きく左右されます。耳鳴りに対する意識をどのように向けるかによって日々の生活への影響が異なります。

# 耳鳴りの対処法を知る

習慣や気持ちの持ち方を変えることにより、日常生活の中で耳鳴りを緩和する方法はたくさんあります。新たなアプローチを採用した耳鳴りへの対処方法の1つである「認知行動療法」をご紹介します。

認知行動療法は、患者さん自身の考え方や前向きな気持ちが大きな役割を果たします。耳鳴りの専門家による様々な訓練を受けることで、自分自身で耳鳴りを克服できるようになります。

訓練では、

- ① 耳鳴りについて理解する
- ② 耳鳴りの不安や恐れへの対処方法について学ぶ
- ③ 日常の行動を見直し、耳鳴りがあっても気にならないようにする

などの行動や考え方、気持ちの持ち方を身につけ、耳鳴りを克服できるように導きます。

耳鳴りの認知行動療法のポイントをご紹介します。



## 正しい知識と理解を得る

- 耳鳴りを詳しく知る
  - 耳鳴りの発症のしくみを知る
- 耳鳴りを気にしないように心がけることの重要性を理解する
  - 人間の感情と感覚器官の役割と働きを知る
- 耳鳴りとストレスとの関連性を理解する
  - 耳鳴りによる生活への影響を知る





## 日常生活の工夫と 感情のコントロール

- リラックスする方法を修得する
- 旅行に行った時のことなどを想像し、プラス思考につなげる
- ネガティブな思考をポジティブな思考に転じる(耳鳴りを克服しようとする強い意志を持つこと)
- 友だちに会ったり、外へ積極的に行動を取り、耳鳴りを克服する好循環を築く
- 耳鳴りが再び気になり出した時の対処方法を知る



## 聴覚の再訓練

- 耳鳴りに意識が固まってしまっている脳の状態に対して、外から音の刺激を与えることによって意識を逸らす
- 静寂を避けるような工夫をする
- 難聴あり／なしや耳鳴りの状態に応じて、補聴器やサウンドジェネレーター\*、コンビなどの機器を利用する

\*P11、12参照

# 最新技術とカウンセリングによる耳鳴り対処方法

最新のデジタル技術が耳鳴り治療に役立つ場合があります。  
主な原理は外部から音刺激を与えることにより外部の音に注意を向けさせ、「耳鳴りを気にならなくさせる」方法です。

音響療法は慣性化した耳鳴りに対して有効な治療方法の1つではありますが、経験が豊富な専門医のカウンセリングや指導が不可欠です。耳鳴り治療器はただ装用すれば症状が改善するものではなく、間違った使い方をするとう、耳鳴りを逆に悪化させてしまいかねません。

## カウンセリング

### カウンセリングでは

- 耳鳴りの理解
- 耳鳴りとストレスの関連性
- 各人に合った耳鳴りの治療方法と進め方
- 音響療法の意義と方法
- 日常生活の工夫

などについて細かく説明・指導を受けてください。音響療法の装置や音の大きさ、使用方法に至るまで具体的な指導を受けるようにし、不安なこと、心配なことは何でも質問するようにしましょう。





## 音響療法の機器

### サウンドジェネレータ(音響治療器)

サウンドジェネレータ(音響治療器)は主に難聴のない人を対象としています。見た目は補聴器に似ていますが、周囲の音を増幅するものではありません。

耳鳴りから意識をそらすための小さなノイズ(治療音)を発生させるもので、耳鳴りが大幅に緩和される場合があります。



### 補聴器

難聴を伴っている患者さんの場合、補聴器を付けることで聞こえが良くなり、耳鳴りも緩和するケースが多くあります。聞こえがよくなると、耳鳴りへの意識が薄れるためです。補聴器は、周囲の音を増幅して耳に送ります。これにより、それまで聞き取れなかった周囲の様々な音に意識が向けられることになり、耳鳴りが緩和されます。補聴器の利用者は、補聴器のスイッチを入れるとすぐに耳鳴りがほとんど、あるいはまったく聞こえなくなる事もあります。



### コンビ(補聴器+サウンドジェネレータ)

補聴器は実際の周囲の音を増幅することしかできないため、非常に静かな環境では耳鳴り治療ツールとしての有効性に欠ける場合があります。このような場合は、サウンドジェネレータ機能付きの補聴器が有効です。静かな環境では、サウンドジェネレータが小さなノイズを発生させ、耳鳴りから患者さんの意識を逸らすことができます。

シグニアの耳鳴り治療機能付きの補聴器には、補聴器のみの機能、サウンドジェネレータのみの機能、あるいはその2つの組み合わせなどを設定することができ、患者さんの状態に応じて専門家がプログラミングします。



# 耳鳴り治療機能付き補聴器

難聴を伴う耳鳴りに1台で対応できる耳鳴り治療機能付きの補聴器

耳かけ型 iTCI 3

¥90,000 (非課税)



カラーバリエーション



ベージュ01



グレー03



ダークグラナイト66



## 耳鳴り治療器の3つのモード

ノイズモード  
(サウンドジェネレータ)

ノイズを使った  
音響療法  
[ノイズ(治療音)のみ]

無難聴性の耳鳴りや、軽度難聴を伴った耳鳴り、周囲が静かな環境用のモードです。

補聴器  
モード

補聴器を使った  
音響療法  
[補聴器としての聞こえ]

難聴と耳鳴りの双方の症状がある場合に選択。補聴器として周囲の環境音を聞くことで耳鳴りが軽減されることがあります。

ミックス  
モード  
(コンビ)

上記2つを同時使用  
[補聴器としての聞こえ  
+ノイズ(治療音)]

軽～中等度難聴を伴った耳鳴りで、補聴器からの環境音だけでは耳鳴りへの意識レベルが下がらない時に使用します。

※治療音は専門家が調整します。別売りのリモコンを使えば、補聴器の音量とノイズの音の両方を調節出来ます。(非対応のリモコンもあります)



### ● 防水・防塵対応

汗・水・湿気に加え、砂やホコリにも強いIP67\*1  
対応の補聴器です。



### ● ナノコート

ナノレベルのコーティングで補聴器を錆びや水分による故障から守ります。

\*1 完全防水ではありません



## 補聴器の特長

日本語の聞き取りの研究を通して、日本人に聞き取りやすい補聴器を追求し続けてきたシグニアの「聞き取りやすさ」、「快適な聞き心地」を継承しながら、高いコストパフォーマンスを実現しています。

- 32チャンネル：低音から高音までを32分割し、聞こえに応じた細かい調整ができます。
- スピーチ&ノイズマネージメント：周囲の騒がしさに合わせて、言葉を浮き上がらせ、聞き取りやすくします。
- 周波数圧縮：従来の補聴器では限界があった高音域難聴でも、より聞き取りやすくします。
- ハウリングストッパー：不快なピーピー音（ハウリング）を抑制します。

### サウンドジェネレータ機能

最大出力音圧レベル周波数特性	iTCI 3 <sup>*1</sup> [耳かけ型]
500Hz	71(71) ±5dB SPL
1000Hz	68(67) ±5dB SPL
2000Hz	65(67) ±5dB SPL
4000Hz	63(63) ±5dB SPL
ピーク値	80(82)以下
広帯域最大出力音圧レベル	88(85) ±5dB SPL

### 補聴器機能<sup>\*2</sup>

難聴レベル	チャンネル数	最大音響利得 (dB) <sup>*1</sup>		最大出力音圧レベル <sup>*1</sup>		誘導コイル 感度 (dB) HFA-MASL (±6dB以内)	使用電池	電池寿命	リモコン アプリ <sup>*3</sup>
		HFA-FOG (±5dB以内)	ピーク以下 (+3dB以下)	HFA-OSPL90 (±4dB以内)	ピーク以下 (+3dB以下)				
iTCI 3 [耳かけ型] 	32ch	53(47)	60(53)	127(116)	130(126)	80(69)	PR48	約260時間	easyIek boost easyPocket miniPocket タッチコントロール

<sup>\*1</sup> カッコ内はThin Tube使用時の値 <sup>\*2</sup> 性能一覧データはJIS C 5512:2015 (2cmで測定) で表示しています。数値は代表的な仕様によるものです。電池寿命は使用状況によって変わります。  
<sup>\*3</sup> リモコン名・アプリ名は変更になることがあります。

### 医療費控除の対象

iTCI 3の購入代金は、医療費控除の対象として申請時に加えることができます。詳しくは税務署にお問い合わせください。  
販売名：補聴器 Contrast

iTCI 3の他にも、シグニア補聴器の多くは耳鳴り治療の機能を搭載しています。詳しくはシグニア補聴器総合カタログをご覧ください。

**TRT** マークが目印です。



# 耳鳴りを克服するヒント

耳鳴りに決して負けないという強い気持ちを持ち、前向きな姿勢が耳鳴りの克服に大きく作用します。

リラックスしたり、スポーツや趣味に興じることは、耳鳴りに打ち勝つ支えにもなります。ここでは耳鼻科の医師、心理学者および音響の専門家と共同で作成した、実践的なヒントをまとめました。耳鳴りでお悩みの方は、まずは早めに耳鳴り治療に詳しい耳鼻科専門医を受診されることをお勧めします。





## 聴覚の再トレーニング

意識して周囲の音に耳を傾けてみましょう。お気に入りの音楽でも、梢にとまる鳥の声でも構いません。耳に入るさまざまな音はすべて、耳鳴りから意識を逸らしてくれます。

## よく眠るためのヒント

日中に活動的であればあるほど、夜はよく寝られるものです。夜に紅茶やコーヒーを飲んだり、重い食事を取るのは避けましょう。また、アルコールなどに頼りすぎると、質の良い睡眠は保証されません。就寝前にお風呂に入るのもよい方法です。どうしても眠りにつけない場合には、専門医に相談するのもいいでしょう。

## アクティブに過ごす

家族や友人との生活を楽しみましょう。そして、さまざまな活動を取り入れてプライベートライフを充実させてみてください。自分は幸せであると感じさせてくれるものや、生活の楽しみがあれば、耳鳴りに生活を支配されないようになります。

## 静寂を避ける

休息は必要です。ただし、完全な静寂は、耳鳴りが気になってしまうため、避けるようにしてください。楽しい音の刺激、環境音楽、リラックスできる音楽などを聞くと良いでしょう。

## 身体の健康の促進

スポーツをしている人は健康的ですが、これは耳鳴り患者にも当てはまります。楽しくできるスポーツを見つけ、趣味として継続していきましょう。スポーツ中に耳鳴りが大きくなったように感じても、心配することはありません。

## リラックスをする方法を見つける

耳鳴りは緊張の原因となるため、リラックス方法を学び、定期的に行いましょう。自分に合ったリラックス方法を見つけてください。ヨガや太極拳、気功などのリラックス方法もおすすめです。

## シバントス株式会社

〒242-0007 神奈川県大和市中央林間7-10-1 三機大和ビル 6F

### ■ 個人のお客様専用窓口

「シグニア補聴器」お客様コールセンター

営業時間 9:00-17:00 (土・日・祝日 定休日)

Tel:0800-888-0303

Tel:046-289-0303 Fax:046-407-1133

※本フリーコールはIP電話からはつながりません。  
その場合は通常の電話番号までお問い合わせください



個人のお客様向けサイト  
[www.signia.net/ja-jp](http://www.signia.net/ja-jp)



個人のお客様向けメールマガジン  
[www.signia.net/ja-jp/service/newsletter](http://www.signia.net/ja-jp/service/newsletter)



[www.facebook.com/SigniaHearingJapan/](https://www.facebook.com/SigniaHearingJapan/)



公式YouTube Signia Hearing



[www.instagram.com/signiahearingjapan](https://www.instagram.com/signiahearingjapan)



[twitter.com/SigniaJapan](https://twitter.com/SigniaJapan)



## シグニア補聴器のご相談・ご用命は当店へ

聞こえの詳細な検査は、耳鼻科専門医を受診してください。補聴器は適切なフィッティング調整により、その効果が発揮されます。しかし、装用者の聞こえの状態によっては、その効果が異なる場合があります。このカタログと実際の製品の色・形状は、印刷等の関係で異なる場合があります。

医療機器製造販売業許可番号 14B2X00018 このカタログの内容は2021年9月時点のものです。仕様など予告なく変更されることがあります。21.09.JP.17001310

AndroidとGoogle PlayはGoogle LLCの商標です。Apple App StoreはApple Inc.の商標です。Qi(チー)は、Wireless Power Consortiumの登録商標です。Bluetooth®のワードマークとロゴは、Bluetooth SIG, Inc.が所有しており、Sivantosによるこれらのマークの使用は、ライセンス許諾されています。その他の商標・商品名に関する権利は、それぞれの所有者に帰属します。



6月6日は補聴器の日