



● 振り向きし 後ろに月や 春の宵 ~高橋淡路女~

4 月に入り新年度がスタートしました。2025 年春は、寒暖の変化が大きくなるようです。また

高温

傾向となった 2024 年と比較すると、アイスクリームやスポーツドリンクなどの冷たい物が欲しくなる時期は遅くなるとか…。一方、夏はかなり暑くなる予想で、猛暑と大雨への備えが必要になりそうです。

さて今回の社内報では、予兆もなく周囲の音が聞こえにくくなる突発性難聴の症状や治療法、他の難聴との関連などについてまとめてみました。最近ミュージシャンや芸能人などが、これを理由に活動を休止するニュースも耳にします。

72時間以内！突発性難聴の治療は時間との勝負！



【突発性難聴の症状・原因】

突発性難聴の症状は、突然片耳のみに現れ、聴力低下のほか、耳鳴りや耳閉感（耳の中が詰まった感じ）、人によっては「めまい」を伴います。明確な原因は不明ですが、近年の研究ではストレスや疲労、睡眠不足などが背景にあることが分かってきました。その他にウイルス感染や糖尿病、人工透析などが内耳や聴神経に影響を及ぼすケースも考えられます。かつては働き盛りの男性に多かったのですが、今は性別・年齢関係なく患者が増えています。



突発性難聴は内耳の血流障害によって、聴力に関わる有毛細胞がダメージを受けることが主な原因とされています。内耳の蝸牛という器官内にある多数の有毛細胞は、外からの刺激を電気信号に変え、その信号が脳に伝わると「音」として認識されます。内耳の細い血管の血流障害や炎症などで、この信号がうまく伝わらなくなると、聞こえにくさ＝難聴を発症します。

【突発性難聴の治療・予防法】

突発性難聴の治療は時間との勝負。できれば発症から 72 時間以内、遅くても 2 週間以内に治療を始めなければいけません。「何となく聞こえにくい」程度だと、仕事を休んでまで病院に行こうと思わないかもしれません。しかし「何の前触れもなく」「片耳だけ聞こえにくい・聞こえない」の組み合わせは、突発性難聴の可能性が高く放置しても症状は好転しません。

突発性難聴には「1/3 のセオリー」というものがあります。患者のうち完治する人、ある程度改善する人、全く治らない人は、それぞれ約 3 分の 1 とされています。そして完治した人のほとんどは早期に治療を開始できた患者です。症状に気付いたら「何を置いてもまず病院へ」が鉄則です。ごくまれに聴神経腫瘍という脳腫瘍が磁気共鳴画像装置（MRI）検査などで見つかることもあり、難聴は高血圧や肥満、糖尿病などとともに認知症の危険因子の一つなので、決して甘く見てはいけません。

耳鼻咽喉科の治療は、血管の炎症を抑え聴力回復を促す副腎皮質ステロイド剤による薬物療法が中心です。あわせて血

☆ 予防や治療のための心がけ ☆

- ▶ 十分に睡眠や休息をとり、ストレスを感じない生活を心がける
- ▶ 栄養バランスの良い食事を取り、お酒やタバコもやめる
- ▶ 治療のために処方された薬は、決められた量を必ず服用する
- ▶ 高血圧、高脂血症、糖尿病の患者は、その治療もしっかり行う



管拡張薬やビタミン B12 製剤などが処方されることもあります。ステロイド剤は内服や点滴によって投与されます。聴力低下が大きく、ストレスが原因と考えられるなら、入院して安静にしながら点滴治療をすることが最も勧められます。



なお糖尿病患者の場合、ステロイド剤によって一時的に血糖値が上昇するため、インスリンの量を増やすなどの措置が取られます。

ストレス源から離れて生活リズムや食生活を整えることも治療の一環となります。ミュージシャンや芸能人などがあえて仕事から離れる決断をすることは、十分理にかなったことなのです。もし突発性難聴と診断されたら、医師に診断書を書いてもらい、仕事を一定期間休んで治療に専念することも検討しましょう。（日経新聞コラム参照）

編集後記

今回は久しぶりに変わった記念日の話。4 月 12 日は「世界宇宙飛行の日」だそうです。1961 (昭和 36) 年の 4 月 12 日、世界初の有人宇宙衛星船、



旧ソ連のボストーク 1 号が打ち上げに成功しました。搭乗したユーリイ・ガガーリン少佐は、宇宙から地球を見た時の感想を「地球は青かった」と表現し、流行語になりました。ちなみに「ボストーク」とは、ロシア語で「東」を意味するそうです。