

# まちのくすりやさん

第205号

## 今回のおはなし

「低音難聴」

「禁煙による効果のチェックリスト」



# 「低音難聴」見逃しに注意

## ストレス引き金、健康診断対象外

低い音域の聴力だけが急に下がる難聴は、通常健康診断では調べない音域のため見逃されるケースが少なくありません。ストレスや疲労が引き金とみられ、発症するのは20～30代の女性が目立ちますが発症する年齢層も異なります。また、再発を繰り返すリスクも高いです。

突発性難聴は40～60歳代が中心で男女差がありません。低音難聴は初めて発症する平均年齢が37.7歳と若いうえ、患者全体の7割超が女性です。患者数は、人口10万人あたり約40～60人と推計され、突発性難聴と同程度です。内耳などを直接調べることが難しく、原因などはわかっていません。

難聴は、大きく2種類あります。内耳や神経が影響する「感音難聴」は、低音難聴のほか、突発性難聴、おたふく風邪に由来するムンプス難聴などがあります。中耳炎や外耳炎、耳あかの詰まりなどで症状が出る「伝音難聴」と区別されます。

ある患者は、突如プールで耳に水が入ったような感覚に陥り、小さな声が聞き取りづらくなりました。かかりつけの病院で、「中耳炎」と判断され、抗生物質を服用しても改善されないのが、発症から1週間が過ぎて、別の病院を受診したところ、「急性低音障害型感音難聴」と診断されました。多忙な仕事と子育てで睡眠時間は4時間程度。余計な水分を出す利尿薬などを処方され、発症から数週間後に回復しましたが、体調管理を心がけています。

「睡眠を十分とる」「ストレスをためない」などといった生活を心がけることが予防にとって重要です。そのうえで、日常生活で少しでも違和感を感じたら、早めに精密検査をすることが望ましいです。

**急性低音障害型感音難聴 (低音難聴)**

外耳 中耳 内耳

内耳に水がたまる

めまいを起こす  
「メニエール病」移行も

自覚症状は「耳閉感」「難聴」「耳鳴り」など

**「低音難聴」と「突発性難聴」の違い**

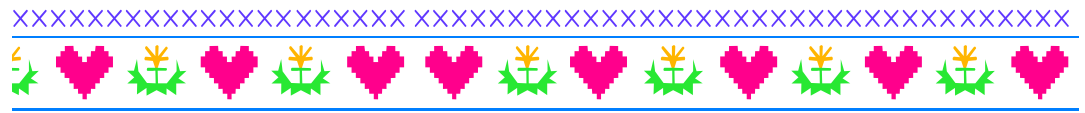
| 急性低音障害型感音難聴           | 突発性難聴               |
|-----------------------|---------------------|
| • 低音に限って聞こえづらい        | • 高音などが聞こえづらい例も     |
| • 20～30代の患者も目立つ。女性が多い | • 特に40～60代が多い。性差はない |
| • 繰り返し発症も             | • 再発しない             |

ともにストレス、疲労、睡眠不足などが誘因  
(突発性難聴は糖尿病も)

**低音難聴は女性が多く、若年でも発症する**  
(対象は神奈川県と岩手県)

初発の平均年齢37.7歳  
男性34.9歳、女性38.6歳

(出所)厚生労働省急性高度難聴に関する調査研究(2004年度)



## 禁煙を始めた方へ

禁煙を始めてから、あなたにどんな変化が起きましたか？ おそらく、体調がよくなったと感じられるのではないのでしょうか。朝の目覚めがよくなったり、食事がおいしく感じられるようになっていませんか？ 実際、あなたの健康は改善されているはずです。家族の健康にとっても役に立っているはず。禁煙してどんな効果があったかをチェックしてみましょう。

### 禁煙による効果のチェックリスト

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 目覚めがさわやかになった                | <input type="checkbox"/> 周囲の人に迷惑をかける心配がなくなった |
| <input type="checkbox"/> 胃の調子がいい                     | <input type="checkbox"/> イライラしなくなった          |
| <input type="checkbox"/> 食欲が出てきた                     | <input type="checkbox"/> 集中力が増した             |
| <input type="checkbox"/> 肩こりがなくなった                   | <input type="checkbox"/> 自分に自信が持てるようになった     |
| <input type="checkbox"/> 顔色がよくなった                    | <input type="checkbox"/> 家事の心配が減った           |
| <input type="checkbox"/> 咳や痰が減った                     | <input type="checkbox"/> 家族に喜ばれた             |
| <input type="checkbox"/> 歯を磨くときの吐き気がなくなった            | <input type="checkbox"/> 孫が近くに寄ってくれるようになった   |
| <input type="checkbox"/> 食事がおいしくなった                  | <input type="checkbox"/> 食べ物の味がよくわかるようになった   |
| <input type="checkbox"/> タバコ代が要らなくなった                | <input type="checkbox"/> タバコのおいがとれて口臭が減った    |
| <input type="checkbox"/> 運動中にあまり息切れしなくなった            | <input type="checkbox"/> お化粧のノリがよくなった        |
| <input type="checkbox"/> 病気にかかる心配が以前より減った            | <input type="checkbox"/> 衣類や家の中からタバコ臭さが消えた   |
| <input type="checkbox"/> レストランや公共の場所で喫煙場所を探す必要がなくなった | <input type="checkbox"/> カラオケで声がよく出るようになった   |
| <input type="checkbox"/> 風邪を引きにくくなった                 |  |

厚生労働省HPより抜粋



医薬品の事は、かかりつけ薬剤師に遠慮なくお話し下さい！

### (一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内  
Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)  
Fax 047-355-6810  
メールアドレス yaku\_ura\_t@urayaku.jp  
ホームページ <https://www.urayaku.jp/>