

耳管開放症 とは

自覚症状

自声強聴 自分の声が響いて聞こえる,耳閉感 水の中に入った感じ 耳痛,音が響いて不快
聴覚過敏 左右で位相がずれて聞こえる 難聴 めまい 自己呼吸音聴取 息苦しい
(前かがみや、横になると耳管が閉じ、症状が軽減する傾向があります)

病態

主なる病態は、心身症（体の症状の背景にストレスが関与）

原因・誘因

体質的要因

遺伝的体質的要素 親子、兄弟での発症
もともと、やや虚弱な体質（自律神経失調など）

外的要因

妊娠、授乳中、手術後、ダイエット、ピルの服用、癌などの消耗状態

ストレス

職場ストレス（多忙・人間関係） 家庭・人間関係ストレス

症状のでる仕組み

中耳（鼓膜の後ろの空間）の酸素低下（耳管が緩む） 聴覚過敏 自己呼吸音聴取 耳閉塞感
中耳組織の循環障害 耳鳴 めまい 難聴
自律神経の障害 疲労・消耗・睡眠障害・
情動の障害 不安・恐怖・抑圧

正確な診断が困難な理由

聴力検査：異常なし 気のせいと言われる ストレスと病気の関連に関心の薄い医師が多い
聴力：軽度低下 低音障害、突発性難聴、メニエール病などと誤って診断される

東洋医学的診断

虚証：痩せ型、不眠、低血圧、冷え性のある女性
中間証：基礎体力のある女性
実証タイプ がっちり型、高血圧、肥満、交感神経緊張、

耳管開放症の改善の指針

- ① 生活のリズムを大切にす る 睡眠衛生 厚生労働省 12 の指針
- ② 食生活 無理なダイエットはしない
- ③ ストレスとうまく付き合う 仕事の取り組み方の見直し 必要なら一定期間の休職
- ④ 緊張を緩める（体と心の両面）
- ⑤ 自分自身の感情を大切にすた生き方を探る 自分の感情に耳を傾ける

治療的アプローチ

- ① 漢方 体質に応じて処方
- ② マインドフルネス瞑想・自律訓練法
- ③ 通院によるカウンセリング （専門的心理療法）
- ④ 鍼灸治療による症状緩和
- ⑤ 身体のセルフケアー 運動・ヨガ・ストレッチ・耳介マッサージ
- ⑥ 栄養不良・鉄欠乏・ビタミン欠乏の改善

院内でご覧ください

