

# 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したい生き方を探る 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

