



難聴はどうして起こる？

難聴とは、音が耳に入ってから脳に伝わるまでのどこかの段階で障害が起こり、音が聞こえにくくなったり、全く聞こえなくなったりする症状のことをいいます。耳の構造は大きく3つに分かれており、外側から内側に向かって「外耳」、「中耳」、「内耳」と呼ばれています。外耳は耳の入り口から鼓膜までの部分、中耳は鼓膜から耳小骨などがある部分、内耳は蝸牛や三半規管などがある部分を指します。このうち、外耳炎や中耳炎などが原因となって、外耳と中耳の障害によって起こる難聴を「伝音難聴」といい、加齢、メニエール病、特定の薬剤などが原因となって、内耳や脳で音をうまく感じ取れない難聴を「感音難聴」といいます。難聴の初期症状としては、耳鳴りや耳の詰まった間隔、聞き返しが増えるなどがあります。また、スマホの電子音が聞きにくくなるともいわれています。特に耳鳴りは難聴の前に起こるため、気になる症状のある人は詳しく検査されることをお勧めします。



ストレートネック



ストレートネックとは、本来緩やかなS字カーブとなっている頸椎(首の骨)がまっすぐになっている状態をいいます。長時間下向きの姿勢が続くことで、首の後ろの筋肉が頭部を支えきれなくなり、頸椎本来のカーブが失われてしまうことで発症します。ストレートネックになると首の痛みや動きが悪くなるだけでなく、肩こりが悪化したり神経の圧迫により手にしびれが生じたり、頭痛やめまいなどが起こることもあります。スマホやパソコンの長時間の使用しているときは、同じ姿勢をとり続けられないようにすること、同じ姿勢になりやすい就寝時も首の自然なカーブを再現できる枕を使用すること等が大切です。直立したときに壁に頭がつくかどうかでチェックできるのでお試し下さい。ストレートネックの予防や改善には首回りのストレッチが有効です。

むずむず脚症候群

脚がムズムズしたりほてったりするなど不快感が起こる病気をむずむず脚症候群といいます。むずむず脚症候群は同じ姿勢で動かないときや寝ているときなどの安静時に、太もも、ふくらはぎ、足の指、足の裏などに虫がはうような感覚や、ほてりやかゆみなどの症状が現れ、脚を動かしたいという強い欲求が起こり、脚を動かしたり歩いたり、軽く叩いたりすることでおさまります。かゆみを脚の深部に感じるのが特徴で、人によっては脚のみならず腰から背中、腕や手など全身にまで症状が現れることがあります。この病気の原因は明らかになっていませんが、脳の神経伝達物質であるドパミンの機能が低下することで、運動に関する情報がコントロールされずに脚の不快感が起こるとされています。他にも遺伝やドパミンの生成に必要な鉄分の不足が原因のひとつと考えられています。症状が軽い場合は、鉄分の多い食品を摂るように心がけたり、夕方以降は症状を誘発するカフェイン・ニコチン・アルコールを控えたりするなど生活習慣を見直すことが大切です。症状が重い場合は、医師の判断で鉄剤やドパミン系薬剤などの薬による治療が行われます。

