

あすなろ薬局だより



耳鳴りの軽減に効果がある食品は？

2016.3

最近、窓口で「耳鳴りで困っている」と患者さんから相談があり、何かいいものがないかとインターネットで検索したところ以下のような記述がありましたので医師の指示以外で試したいものがありましたら参考にしてください。

①ショウガに含まれる辛み成分は、内耳を含めた全身の血管を拡張し、血流を促進してくれる効果があります。耳鳴り、難聴、めまいなどに悩む人は毎日の食生活に何らかの形でショウガを取り入れていくのがお勧めです。

②ビタミン B2には過酸化脂質を分解する働きがあるため、動脈硬化を予防することが可能となります。動脈硬化をはじめとした様々な血管に現れる疾患はどれも耳鳴りに悪影響を与えるものであるため、ビタミン B2を積極的に摂取することで耳鳴りの原因を取り除くことができます。

また、ビタミン B6には免疫力を強化する働きがあり、ビタミン B2と同様に動脈硬化を予防する働きもあります。神経の機能を正常に保つことによって耳鳴りの原因の改善に役立ちます。代表的な食材は、ビタミン B2はレバー、納豆、卵、乳製品などに多く含まれ、ビタミン B6はマグロ、カツオ、鶏肉、バナナなどがあります。

③ビタミン Cは免疫力の強化や体内の酸化防止に役立ちます。そして抗ストレスホルモンの分泌を促します。ビタミン Cが不足すると、抗ストレスホルモンの分泌が少なくなり、ストレスへの抵抗力は落ちてしまいます。それが耳鳴りを引き起こしてしまうことがあるのです。ビタミン Cを多く含む食材には、野菜ではピーマン、ブロッコリー、キャベツ、果物ではキウイ、イチゴ、みかんなどが挙げられます。ビタミン Cは熱に弱いので、調理の際には加熱しすぎないように注意しましょう。また、タバコを吸うことで体内のビタミン Cは破壊されてしまいます。そのため、タバコを吸う人は特に積極的にビタミン Cを摂取するようにしましょう。

④レモンには血液浄化作用と血行促進作用があります。耳鳴りのそのほかの原因として自律神経の乱れも挙げられますが、レモンには自律神経を整える働きもあるため、この点からも耳鳴りを改善・予防する効果が期待できます。

⑤玉ねぎには血中コレステロールを低下させ、血小板の凝集を防ぐことで血栓の形成を抑制する効果があります。結果的に、血液がサラサラになり、血圧を下げる効果もあります。

⑥豆乳には、女性ホルモンに似た物質である大豆イソフラボンが豊富に含まれています。女性ホルモンは細い血管に弾力性を持たせて血流をよくする効果があります。したがって、女性ホルモンに似た働きを持つイソフラボンを摂取する事によって、内耳にある細かい動脈の弾力を回復し、内耳の血流を改善することが期待できます。

以上、いくつか食品を紹介しましたがいずれの食品も血流の改善やストレスの解消から「耳鳴り」を治す効果が期待されるものです。ある程度長期に使用しないと効果のほどはわかりませんので継続できそうなものがありましたら試してみてください。また、「耳鳴り」に効果があると高額な健康食品も販売されていますがしばらく使用して効果が実感できない場合は中止したほうが賢明でしょう。

「耳鳴りの症状・原因・治療ガイド」より引用

お近くのあすなろ薬局にご相談ください。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。(お薬によっては時間がかかります)

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

(甲府)055-228-4024 (巨摩)055-283-3050 (石和)055-263-1568 (武川)0551-26-3800 (大月)0554-20-1301