



本庄市児玉郡医師会広報部

人は音を聞くときに、耳の穴に音が入り鼓膜を振動させます。振動は、鼓膜の奥の耳小骨という骨により増幅され、さらに奥にある内耳の蝸牛というところで電気信号に変えられて、脳に伝わっていきます。

耳鳴りとは、『音源が存在しないのに頭の近く、あるいは頭の中で音を知覚すること』です。耳鳴りの多くは、一過性のもですが、特に気をつけたいのは「急な難聴や、めまいを伴う場合」、「慢性化する場合」です。急な難聴は、早期治療で改善の程度が変わるものもあります。また、軽度の難聴だと、聞こえないという症状ではなく、耳鳴りの症状のみの場合があります。少なくとも2、3日以上左右どちらかの耳鳴りが続く場合は、耳鼻咽喉科への早めの受診が必要です。

耳鳴りの多くは難聴が関わっていることが多く、代表的なものは加齢による加齢性難聴（老人性難聴）です。最近では、耳鳴りを発生させている原因として、内耳の蝸牛ではなく、『脳の聴覚中枢の神経活動が重要である』という説が広く支持されています。

聞こえにくい音があると、脳は感知して補うために過度に反応して電気信号を増幅させます。この反応は、音が鳴っていないときも起こるため、「音が鳴っている」と勘違

いします。このことを「脳の不適切な可塑性変化」と呼んでいます。そして、耳鳴りが聞こえるから意識し、意識するから耳鳴りが大きくなる、という悪循環が起こります。

慢性的な耳鳴りは、改善させることが難しく、耳鳴りを意識しないようにすることを目的とした治療が主流です。耳鳴りは、静かな環境では意識しやすくなり、強調されることが一般的です。耳鳴りを意識しないようにするトレーニングとしては、静寂を避け、少量のボリュームで音楽を流すことで耳鳴りに過度に反応している状態を落ち着かせ、不適切な可塑性変化を改善させます。このトレーニングを「音響療法」といいます。耳鳴りを消失させるのではなく、順応させることが大事といわれています。順応させることで、耳鳴りを意識しないようになっていきます。音響療法に薬物治療や心理療法を組み合わせ、難聴があれば補聴器を併用していくのが、現在の耳鳴りの治療になります。

耳鳴りのつらさは個人差が非常に大きく、自分の中で鳴っている音のため、他人には理解しづらい症状です。慢性化している耳鳴りを完全に消すことは難しいですが、耳鳴りに対する意識を変えることで順応させることはできるかもしれません。一度、耳鼻咽喉科の受診を考えてみてください。

休日・夜間の急病のときは…

▶本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23- 3 3 2 2

本庄市保健センター内で、内科系の比較的軽微な症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日と受付時間

◆日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）

①午前9時～正午、②午後1時～4時、③午後7時～9時45分
※①②では発熱外来を行っていますが、時間内で診療できる人数には限りがあります。

◆平日木曜日夜間 午後8時～9時45分

▶用意 健康保険証

▶在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

1月7日(日)	高山整形外科	見福2丁目	☎ 22- 3 2 4 5
1月8日(祝)	田所医院	けや木1丁目	☎ 22- 3 4 4 5
1月14日(日)	辻クリニック	上里町七本木	☎ 35- 1 1 1 6
1月21日(日)	たにかわ眼科クリニック 本庄早稲田の杜	早稲田の杜3丁目	☎ 24- 1 1 2 1
1月28日(日)	寺坂医院	西富田	☎ 22- 3 3 4 3
2月4日(日)	中沢皮膚科	東台2丁目	☎ 22- 1 1 1 2

※受診の際は、事前の電話連絡をお願いします。

▶困ったときは電話相談（24時間・年中無休受付）

ほんじょう健康相談ダイヤル 24（相談料・通話料無料）

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※ IP 電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは ☎ 048-824-4199 下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または ☎ 048-833-7911

埼玉県新型コロナウイルス感染症総合相談センター

☎ 0570-783-770

FAX 050-8887-9553

※新型コロナウイルス感染症に関する受診についての相談を受け付けています。なお、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類に移行したため、一般的な相談には対応していません。

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。医療機関の情報は、**児玉郡市広域消防本部指令課 ☎ 24- 1 1 1 9** でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。

市民相談（1月～2月）



相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

市役所受付時間：午前8時30分～午後5時15分

相談名	相談日時など	会場	問い合わせ	
行政	1月18日(木)・2月15日(木) 午後1時～4時	市役所1階 市民相談室	市民課 ☎25-11113 ☎25-11112	
法律	1月10日(水)・17日(水)・24日(水)・25日(木)・31日(水) 午後1時～4時 ※25日の会場は、アスピアこだま1階相談室 ◎2月の相談日	市役所1階 市民相談室	<ul style="list-style-type: none"> 各種相談は予約制 2月の相談予約は、1月22日(月)から受付開始します（先着順。受付開始日は電話予約のみ）。 同月に同じ相談を複数申し込みすることはできません。 	
	<table border="1"> <tr> <td>弁護士による相談</td> <td>2月7日(水)・14日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)</td> </tr> <tr> <td>司法書士による相談</td> <td>2月28日(水) 午後1時～4時 定員=6名(先着順)</td> </tr> </table>			弁護士による相談
弁護士による相談	2月7日(水)・14日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)			
司法書士による相談	2月28日(水) 午後1時～4時 定員=6名(先着順)			
労働法律	2月21日(水) 午後1時～4時 定員=6名(先着順) 相談員=弁護士	市役所4階 商工観光課	<ul style="list-style-type: none"> 各種相談日 ※休日のときは変更となります。 ●行政相談 毎月第3木曜日 ●法律相談 ・弁護士 毎月第1・2水曜日 ※奇数月第4木曜日(児玉会場) ・司法書士 毎月第3・4水曜日 (労働法律相談のある月は第4水曜日のみ) ●労働法律相談(弁護士) 5・8・11・2月の第3水曜日 ●不動産相談 毎月第2金曜日 ●年金・労働相談 偶数月第2木曜日 ●税務相談 毎月第2火曜日 	
不動産	1月12日(金)・2月9日(金) 午後1時～4時 相談員=宅地建物取引士	市役所4階 商工観光課	商工観光課 ☎25-11175	
年金・労働	2月8日(木) 午後1時～4時 相談員=社会保険労務士	上里町役場2階 産業振興課	上里町役場産業振興課 ☎35-1232	
税務	1月9日(火)・2月13日(火) 午後1時～4時 相談員=税理士	市役所1階市民相談室	市民活動推進課 ☎25-11118	
		アスピアこだま2階 会議室B		
消費生活	毎週月・水・木・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	市役所3階 市民活動推進課	市民活動推進課 ☎25-1144 ☎25-1118	
	毎週火・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	市役所2階 子育て支援課	子育て支援課 ☎25-1129 (家庭児童相談室)	
人権	1月23日(火)・2月27日(火) 午後1時～4時	市役所1階市民相談室	市民活動推進課 ☎25-11118	
	1月9日(火)・2月13日(火) 午後1時～4時	アスピアこだま2階 会議室B		
DV・女性	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分	市役所3階 市民活動推進課	市民活動推進課 ☎25-1144 ☎25-1118	
家庭児童	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時～午後4時	市役所2階 子育て支援課	子育て支援課 ☎25-1129 (家庭児童相談室)	
教育(不登校等)	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時30分～午後2時45分	ふれあい教室(早稲田大学本庄キャンパス90-3号館)	教育支援センター ☎080-8474-2091	
教育(いじめ等)	毎週水曜日(休日を除く) 電話相談：午後1時30分～5時 ※面談による相談は、電話相談の時間内に事前予約受付	はにぼんプラザ	子どもの心の相談員 ☎080-8494-1609	
ひきこもり相談	毎週月曜日(休日を除く) 午前9時～午後5時	市役所1階生活支援課	生活支援課 ☎25-1197	
心配ごと	1月22日(月)・2月26日(月) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで) ※相談時間中のご連絡は、☎21-8976へ	はにぼんプラザ2階 活動室C	本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755	
	2月5日(月) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで)	アスピアこだま1階 会議室	本庄市社会福祉協議会児玉支所 ☎73-1237	
成年後見	成年後見相談員、アドバイザー(弁護士・司法書士)による相談 1月9日(火)・23日(火)・2月13日(火)・27日(火) 午後1時～4時 ※前月初日(休日を除く)から先着順で当日午後2時まで受付(受付開始日は電話予約のみ)	はにぼんプラザ2階 活動室C	本庄市成年後見サポートセンター 本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755	
	成年後見サポートセンター職員による相談(電話・面談) 毎週月～金曜日(休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分	はにぼんプラザ2階 本庄市社会福祉協議会		
高齢者談		本庄西地域包括支援センター	本庄市社会福祉協議会(銀座1-1-1) ☎22-7088	
		本庄東地域包括支援センター	安誠園(本庄3-1-21) ☎22-6262	
		本庄南地域包括支援センター	シャローム(今井1251-1) ☎23-9580	
		児玉地域包括支援センター(児玉町金屋1302-1)	☎73-1545	
若者就労相談(15歳～49歳)	毎週月～金曜日、第4土曜日(休日を除く) 午前9時～午後5時に事前予約	深谷若者サポートステーション(深谷市西島4-2-61 ウェストビル2階)	☎048-577-4727	

※埼玉県では無料の県民相談を実施しています。詳しくは、埼玉県ホームページをご覧ください。

相談名：弁護士・司法書士による法律相談、県職員による電話・面談相談、県職員によるインターネット県民相談 など

※感染症の拡大を防止するため、中止となる場合がありますのでご了承ください。