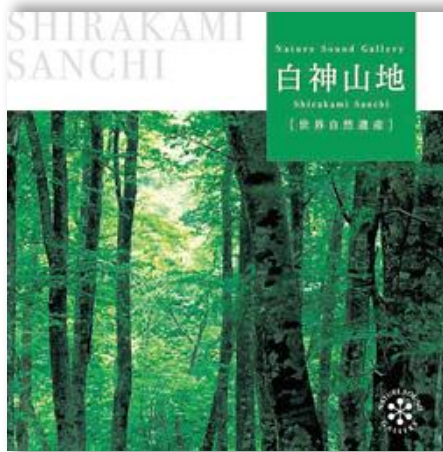


耳鳴に対する 自然環境音による音響療法

耳鳴治療に用いる音響療法には、低音～高音まで含まれ変化の少ない音源が向いています。そこで、自然環境音を収録したCDのうち、無難な音源としてこのようなCDがあります。



CD

「白神山地」ネイチャー・サウンド・ギャラリー

1. 小岳～鳥のさえずり
2. 粕毛川～せせらぎ ○
3. 白神岳～鳥のさえずり
4. 荘厳なる滝(くろくまの滝) ○
5. 湿原の小川(田苗代湿原)
6. クマゲラの森(岳岱自然観察林) ○
7. 風のブナ林(十二湖～青池)

2,4は、鳥や虫の鳴き声が控えめなため、多くの方に無難です。

6は、良質なオーディオシステムでBGMに活用すると、森の中にいるようです。

耳鳴の音がいくらか聞こえるように音量設定 してください。

気に入ったもの一曲 を繰り返し再生（1曲リピート）してお使いください。

（各曲の音量感が異なり、各曲を続けて再生して音量調整をすることは困難です）

スマートフォン等を使って、同様の自然環境音を聞く事もできます。

鳥や虫の鳴き声が目立つ耳障りなもの、無音を含む波の音などは避けましょう。

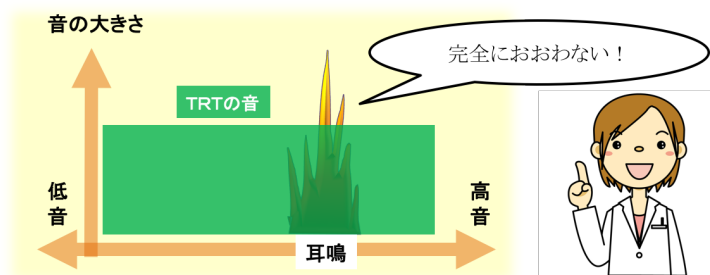
アプリの例

iPhone/iPad & Android

「Sound Massage -10分休み」

iPhone/iPad

「睡眠アプリ」



特に静かな夜間、この音響療法によって耳鳴に気持ちが向いてしまうことを予防しつつ、

「耳鳴の音を消し去ってはいけません」。

これは、耳鳴の苦痛により脳の中にできてしまった悪循環の修復や予防に必要な条件です。

静かな夜間は、自然環境音をBGMとして心地良く聞き流しましょう

名古屋第一赤十字病院 耳鼻咽喉科