首の横をもむだけで治る！

首の横の押しもみで突発性難聴、耳鳴り、メニエール病、高血圧まで治った人続出

一掌堂治療院院長
藤井徳治

例外なく首の筋肉が緊張

突発性難聴とは、ある日突然、耳が聞こえなくなったり、聞こえにくくなったりすると同時に、耳鳴り、耳閉感（耳詰まり）、めまいなどの症状を起こす病気です。

加齢による聴覚機能の低下によって発症する老人性難聴とは異なり、原因不明であることから、難病指定にもなっている病気なのです。

日本では、年間約3万5000人が突発性難聴にかかり、その70％は改善することなく、そのまま難聴者になるといわれています。

完治する人が多いと藤井先生

突発性難聴は、耳だけの不調だと考えがちですが、実は、「首」と非常に深い関係があるのです。

これまで私は、首の両側にある胸鎖乳突筋という筋肉をほぐすことによって、突発性難聴などで悩む多くの人の症状を改善してきました。

胸鎖乳突筋は、左右の鎖骨と、左右の耳の後ろにある骨の出っ張り（乳様突起）をそれぞれ結ぶ筋肉です。突発性難聴と胸鎖乳突筋との関係に注目したきっかけは、突発性難聴の患者さんの場合、例外なく、この筋肉が強く緊張して硬くなっていると気付いたからです。

そこで、ある突発性難聴の患者さんの胸鎖乳突筋を、鍼やマッサージでほぐしたところ、治療したその場で、ある程度の改善が見られました。さらに、10回ほど治療したところ、突発性難聴が完治したのです。

これをきっかけに、他の患者さんに同様の治療をした結果、完治する人が次々現れました。

内耳につながる筋肉の硬直をほぐす

ではなぜ、首の筋肉の硬直をほぐすと、突発性難聴が改善するのでしょうか。

例えば、指に輪ゴムを強く巻き付けていると、やがて血流が滞って代謝も悪くなり、指先が赤黒くむくんできます。これと同じことが、首にも起こっていると考えられるのです。

胸鎖乳突筋が極度に硬直すると、首から上の血行が悪くなって代謝も損なわれます。胸鎖乳突筋は、その末端が内耳まで伸びているため、こり固まってしまうと、内耳に悪影響を与えるのです。

突発性難聴は、まだ解明されていない点が多い病気ですが、最終的には、内耳の循環障害によって起こるものと考えられています。

内耳とつながる胸鎖乳突筋の硬直を鍼やマッサージでほぐし、内耳への血液やリンパ（体内の老廃物や毒素、余分な水分を運び出す体液）の流れをよくすれば、突発性難聴は改善するのではないか。この考えに基づいて、私が独自に開発した方法が、「胸鎖乳突筋マッサージ」なのです。

8回の治療で完治した人もいる！

胸鎖乳突筋マッサージを突発性難聴などの治療に活用し始めたのは、今から8年前のことです。その成果は私の予想を超えて、これまでに完治した人は、1375例（2012年6月30日現在）に達しています。

最近も、次のような例がありました。

Aさん（76歳・女性）は、病院で、高度の突発性難聴と診断されました。

しかし、骨粗鬆症（カルシウムの不足によって骨がもろくなる病気）や高脂血症、高血圧などの持病があるため、入院して突発性難聴の薬物治療を受けるのは、避けたかったそうです。

そこで、知人を介して私たちの治療院に来院され、胸鎖乳突筋マッサージによる治療を開始しました。その結果、わずか8回の治療で突発性難聴が完治したのです。さらに、高かったコレステロール値や血圧も、大幅に改善しました。

8回で完治するというのは、通常に比べて、かなり早い治癒例といえます。これは、早期に治療を開始したことも奏功したと思われます。

Aさんのケースでもそうですが、胸鎖乳突筋マッサージの優れている点の一つに、他のいろいろな症状の改善にも、少なからぬ相乗効果を得られることがあります。

私たちの治療院では、胸鎖乳突筋マッサージで、突発性難聴以外にも、メニエール病（めまいや吐き気の発作がくり返し起こる病気。一般的に耳鳴りや難聴を伴う）、耳鳴り、緑内障（眼圧が高くなって視神経に障害が起こる病気）、不眠症、うつ病、更年期障害、不妊症、高血圧、高脂血症、肩こり、首こり、冷え症、足のむくみ、円形脱毛症、抜け毛などの症状が、次々と改善しているのです。

胸鎖乳突筋が極度に硬直して、首から上の血液、リンパ、ホルモンの代謝が悪くなると、神経伝達物質のバランスも悪くなって、これらの多くの症状が現れると考えられます。

つまり、胸鎖乳突筋マッサージによって、首の強いこりがほぐされた結果、停滞していた血液、リンパ、ホルモンの流れがよくなって、神経伝達物質のバランスが整い、自然治癒力（人間が本来持っている病気を治す力）が回復して、さまざまな不快症状が改善するのだと、私は考えています。

私たちの治療院では、胸鎖乳突筋への刺激には、主に鍼とマッサージを用いますが、ご自分の手でマッサージしても十分効果があります。

そのやり方を、48ページに紹介しています。胸鎖乳突筋マッサージのコツは、痛みを感じない程度に力を入れてゆっくり押すことと、押すときには口から静かに息を吐くことです。

突発性難聴に限らず、耳の不調や、先述したさまざまな症状に悩んでいる人は、胸鎖乳突筋マッサージを、ぜひ試してみてください。

胸鎖乳突筋マッサージのやり方

指導／藤井徳治（一掌堂治療院院長）

痛みを感じない程度の力で、ゆっくりと押す。

1

胸鎖乳突筋の始点となる乳様突起の後ろ側に、同じ側の親指の腹を置く。

胸鎖乳突筋は、横を向いたとき、向いた方向と反対側の首の側面に現れる。

胸鎖乳突筋は、鎖骨の内側の端と、耳の後ろにある突起した骨（乳様突起）を結ぶ筋肉。

2

約３秒かけて鼻から息を吸い、約２秒息を止める。

3

約10秒かけて口から静かに息を吐きながら、親指にゆっくりと力を入れて、痛みを感じない程度に押す。
※気持ちよさが感じられるように押すのがポイント。

4

胸鎖乳突筋の後ろ側に沿って指を少しずつ下げながら、2〜3の要領で、終着点となる鎖骨まで、５〜６ヵ所押す。これを１〜３セット行う。もう一方の胸鎖乳突筋も同様に押す。
※毎日、寝る前などに行うとよい。

よくなる見込みがない耳鳴りが首の横をもんだら消えた！聴力も完全に復活した

主婦・48歳
田村美香（仮名）

もしかしたら治るかもしれない

もし、あのとき健康雑誌『安心』を読まなかったら、そして、藤井徳治先生（46ページ参照）に出会っていなかったら、私は、今も難聴に苦しめられていたと思います。

突発性難聴が発症したのは、2011年の7月15日。ボン！　という感じで耳が詰まり、急に聞こえ方がおかしくなりました。自分の声が響いて聞こえるのです。最も変だったのは、左耳から聞こえるエアコンの音が、右耳からはまったく聞こえないことでした。

その日の午後、すぐに耳鼻科に行き、突発性難聴と診断された私は、翌週から総合病院に入院し、12日間、ステロイド剤（副腎皮質ホルモン）の点滴治療などを受けました。

ところが、退院後も聞こえ方がおかしかったのです。ある程度はよくなったものの、聴力検査の結果は低音部が落ち込んだ状態で、一部の音が変に聞こえました。例えば、扇風機や換気扇のブーンという低音が聞こえず、普段は耳が拾わない、チャカチャカした音が聞こえます。

なによりもつらかったのは、音が響いて聞こえること。お皿を洗う音、洗濯機の水の音、掃除機をかける音……。それらがことごとく普段より大きく響いて聞こえてしまい、家事をするのもつらくなってきました。

でも、突発性難聴は、治療が遅れると、まったく聞こえなくなってしまう場合もあるとのこと。私は会話もできるし、ある程度の音は聞こえるので、まだいいほうだと思い、自分をなんとか納得させようとしました。

退院して間もない8月2日、『安心』の新聞広告に「突発性難聴は治る」という文字を見つけ、すぐに購入したのです。正直、半信半疑でした。でも、もしかしたら本当に治るかもしれないと思って、翌朝、藤井先生の治療院に行ったのです。

そして、藤井先生に、退院時に主治医から「これ以上治療を続けてもよくなる見込みはないので、あきらめてください」と言われたとお話ししました。すると先生は、にこやかに笑いながら、「大丈夫ですよ。そういう人が、たくさんよくなっていますから。田村さんは発症して19日目ですし、低音が聞こえにくいのだから、きっとよくなりますよ」とおっしゃったのです。その言葉は、私にとって、なにより救いになりましたし、治療を続ける上での支えにもなりました。

絶対効果があると確信して続けた

その日から、治療を受けました。治療は、悪い右側の首を中心にした鍼治療とマッサージです。初診で、肩がガチガチにこっていると言われました。肩こりは、私の職業病のようなもの。10年以上、通信添削の指導員をしていて、毎日、机に向かって細かい字を書く仕事をしていたからです。

入浴中に行ったら体が温まった！

リンパ（体内の老廃物や毒素、余分な水分を運び出す体液）や血液の流れが悪くなると聞こえが悪くなるという病院の説明がありましたから、この肩こりも突発性難聴に関係していたのかもしれません。

退院2週間後に病院の検査があるので、それまでの10日間、私は集中して鍼治療を受け、同時に、胸鎖乳突筋マッサージ（詳しいやり方は48ページ参照）を、毎日家で実行しました。これは、顔を横に向けたときに浮き出る筋肉の後ろ側を、上から丁寧に5ヵ所ほど押しもみするという方法。入浴中に行うと血流がよくなって、入浴後も、体が温まります。

音の聞こえ方が変わってきたのは、1週間たつかたたないうちでした。響く感じが少なくなり、普通の聞こえ方に近くなってきたのです。これは絶対に効果がある、と確信しました。

その2～3日後に受けた病院の検査で、500Hzのやや低い音に聴力の落ち込みがあるものの、その他の音はかなりよくなっていました。感覚だけでなく、データでもよくなっていたので励みになりました。それから治療の回数は1週間に2回に減りましたが、胸鎖乳突筋マッサージは毎日続けたのです。

耳の状態はさらによくなり、気が付くと、耳栓も必要なくなりました。それまでは、音が常に響いて聞こえるため、悪いほうの耳に耳栓をして外出していたのです。一歩外に出ると、突然びっくりするような大きな音にさらされることがあり、とても怖かったからです。

10月初旬の検査では、聴力は完全に元に戻っていました。「これ以上はよくなる見込みはない」とおっしゃっていた主治医も、驚いた様子でした。私が胸鎖乳突筋マッサージや鍼治療のことを話すと、鍼などは、薬とは別の方向から神経に働きかけるので効果があるかもしれないと、逆に勧めてくれました。

その検査後、病院の治療と鍼治療は終わりになりましたが、胸鎖乳突筋マッサージは今も続けています。

毎日続けたことが完治につながった

藤井徳治　一掌堂治療院院長

一般に、突発性難聴の第一選択は、迅速に病院に入院し、ステロイドの集中点滴治療を受けることとされ、それで効果が出なければ、それ以上の回復の可能性は少ないとされています。

田村さんは、第一選択の治療を受け、退院時に回復せず、医師から「これ以上は治らない」と告げられたとのこと。この時点で治療をあきらめてしまう人が多いのですが、田村さんは、あきらめずに鍼治療を集中して受け、自宅で胸鎖乳突筋マッサージを毎日続けたことが、完治につながったと思います。

首の横をもんだら重度の突発性難聴が完治し医師も仰天！激しい耳鳴りも大改善

無職・78歳
江沢貴代（えざわたかよ）
（仮名）

まるで耳の中に何かがいるように、四六時中、ガーッという耳鳴りがうなっていて、頭が変になりそうでした。

耳の聞こえも、ほとんど変化がありませんでした。もっと効く薬に変えてほしいと、医師に頼みましたが、治療薬はそれしか処方してもらえませんでした。このまま耳が聞こえなくなってしまったらと思うと、不安で夜も眠れないほどだったのです。

1週間たっても耳の状態に変化がないので、息子が、インターネットで突発性難聴の治療法を探してくれました。それで知ったのが、藤井徳治（ふじいとくじ）先生（46ページ参照）です。

病院に行ってもよくならなかった

2011年の夏のある日、私は、夕方から横になっていました。夏祭りの盆踊りで踊り過ぎて、疲れが翌日まで残っていたのかもしれません。

ところが、目が覚めたら、突然、ガーッというすごい音とともに、耳が詰まったようになりました。

その後、右耳が聞こえなくなってしまったのです。耳を触っても、感覚がありません。いったい何ごとが起こったのかと、私はパニックになってしまいました。

その日はもう午後5時を過ぎていたので、翌朝、近くの大学病院に行きました。そこで突発性難聴と診断されたのです。病名は知っていましたが、まさか自分がなるとは思ってもいませんでした。

さらにショックだったのは、私は重度の難聴だということでした。すぐに入院を勧められました。ですが、入院はどうしてもいやだったので、毎日通院しながら、1日3時間、ステロイド剤（副腎皮質（ふくじんひしつ）ホルモン）の点滴を受けました。治療は2週間の予定でした。

治療を受ければよくなると思っていたのですが、2日たっても3日たっても、いっこうによくなりません。

それから、午前中は病院で点滴、午後は藤井先生の治療院という日々が始まりました。治療の初日、胸鎖乳突筋（きょうさにゅうとつきん）（首の両側にある筋肉）という筋肉が、すごくこっていると言われました。思えば、この年になるまで、一度もマッサージなどを受けたことはありませんでした。

突発性難聴の原因は、首のこりに関係があるそうです。治療では、悪い側の首を中心に鍼（はり）とマッサージをしてもらい、さらに、家でもできる胸鎖乳突筋マッサージ（詳しいやり方は48ページ参照）を、先生から教わりました。

顔を横に向けたときに浮き出る筋肉の後ろ側を、上から丁寧に5ヵ所ほど押しもみします。これを左右2～3分ずつ、毎日、朝晩行いました。

鍼治療を始めて、2回目か3回目のときでした。家に帰ったら、耳の中でゴソッと音がしたので、この治療は効くかもしれないと思いました。

主治医も驚くほど聴力がよくなった！

突発性難聴が完治した最高齢！

さらに、その2～3日後の治療の後、突然、耳鳴りが小さくなり、フワーッと音が聞こえ始めたのです。突然耳が聞こえるようになったので、私はキツネにつままれたようでした。まさかこんなに突然治るとは、思いもしませんでした。

私が鍼治療と胸鎖乳突筋マッサージを始めたのは、9月18日からです。

そのわずか半月後（9月30日）の病院の聴力検査では、ほとんど聴力が元に戻っていました。

6分法という聴力検査（平均聴力レベルが20dB（デシベル）未満が正常、70以上が重度難聴）では、治療の前、82・5dBだった右の平均聴力レベルは24・2dBまで改善していました。左も27・5dBから19・3dBになっていたのです。

こんなによくなったので、主治医もとても驚いていました。

私は、3年前にも聴力検査をしたことがありますが、そのときよりもよくなったくらいです。高齢者の平均聴力レベルは、30～40dBくらいで正常だそうですから、普通以上です。

藤井先生にこの検査の結果を見せたところ、私のように高齢で、ここまで難聴が治る例は珍しく、突発性難聴が完治した最高齢者だと言われました。

現在も、耳鳴りが多少残っていて、まだジーッとかシャーッという音が少し聞こえます。これが消えるまで、胸鎖乳突筋マッサージを続けていくつもりです。きっと、期待どおりの成果が表れると思います。

何歳になっても、突発性難聴の治療をあきらめないでください。私のように、適切な治療を受ければ、必ず治ります。

それを皆さんにぜひ伝えたいと思いました。

70代でもあきらめずチャレンジしてほしい

藤井徳治（ふじいとくじ）一掌堂治療院院長

突発性難聴の回復率は、加齢に伴って低下します。一般に、70歳以上の人は、回復が困難とされています。

江沢さんのように、低音部半分が失聴で、高音部も80dBという高度の難聴であれば、なおさら困難と思われました。

ところが、その症状が、鍼集中治療14回と、自宅での胸鎖乳突筋マッサージで完治したのです。本当に素晴しいことでした。発症後、早期に治療を開始されたのもよかったのだと思います。

60～70代の人も「年齢だから」とあきらめてしまわずに、治療にチャレンジしてほしいと思います。

病院では治らずあきらめかけた
突発性難聴が首の横を
もみほぐしたら完治し感激

ジャズベーシスト
音楽療法士・59歳
石橋敬一（いしばしけいいち）

左の胸鎖乳突筋が緊張し強く痛む

私が耳に異変を感じたのは、2011年の6月27日のことです。いつも弾いているウッドベースの低音が、ボワーン、ボワーンと反響して、変だな、と思ったのが最初でした。

次にCDを聞くと、音程がメチャクチャに外れていて、まるで半音下がったCDをもう1枚重ねて聞いているようでした。

突発性難聴に間違いないと思った私は、すぐに病院に行きました。実は、私は25年前にも、突発性難聴を経験しています。そのときは音楽活動が忙しくて、耳に異変を感じた後、2週間が過ぎてから病院に行きました。しかし、すでに手遅れで、右耳の聴力は、ほとんど回復しなかったのです。今度は左耳でした。そして、予想どおり、病院では突発性難聴と診断されました。

私は、音楽と深くかかわって生活しています。長年、プロのジャズベーシストとして活動し、5年ほど前からは音楽療法士として、心に痛みを抱えた人たちをサポートしてきました。左耳の聴力を失ったら、両耳が聞こえなくなってしまい、音楽も仕事も続けられなくなってしまいます。それは私にとって、まさに死活問題だったのです。

私は必死でした。大病院はもちろんのこと、私の住む兵庫県で3本の指に入るという名医にも診てもらい、あらゆる治療を受けました。しかし、まったくよくなる気配はなく、半ばあきらめかけていたときでした。友人が、突発性難聴の治療に実績があるという、藤井徳治先生（46ページ参照）の治療院のホームページを教えてくれたのです。

わらをもつかむ気持ちでそれを見ると、西洋医学では不明とされている原因が、はっきり書かれていました。突発性難聴の9割以上は、胸鎖乳突筋（首の両側にある筋肉）という首の筋肉が収縮しているそうです。「これだったのか！」と、目からうろこが落ちる思いでした。

というのも、私には思い当たることがあったからです。

突発性難聴を発症する前の数ヵ月、私は、机に片ひじをついた姿勢で、勉強に没頭していました。そのとき、常に、左の首すじに冷たいエアコンの風が当たっていたのです。

左側の胸鎖乳突筋に触ると、強い痛みがあり、間違いなく胸鎖乳突筋が緊張していたので、これは、早速、ほぐさなければいけないと思いました。そこで、横を向くと浮き出る首の筋肉の部分を、4本の指でまんべんなくもみほぐしたのです。

以前とまったく変わらずに聞こえる

驚いたのは、その翌日でした。それまで、まったく聞こえなかった低いベースの音が、ズン、ズンと聞こえだしたのです。音程は、まだメチャクチャでしたが、とにかく聞こえだしたことに、一筋の光明を感じました。

胸鎖乳突筋マッサージ（詳しいやり方は48ページ参照）に手応えを感じた私は、それから毎日、気が付いたときに首の横をもみほぐしました。しかし、10日ほどたつと、また元の状態に戻ってしまったのです。

演奏活動も再開できた！

そうこうするうち、藤井先生のホームページを教えてくれた友人が、藤井先生の著書（『ハリで治す突発性難聴』Nanaブックス）を送ってくれたのです。本には、胸鎖乳突筋マッサージのほか、耳の二つのツボも有効と書かれていました。

そこで、胸鎖乳突筋マッサージを行ってから、それら二つのツボも指で押しもみして、寝る前は、市販されている円皮鍼（えんぴしん）（ばんそうこう付き鍼）をはり付けて寝ました。心配した母が、血流をよくするからと勧めてくれたニンニクの健康食品も飲んだのです。

胸鎖乳突筋マッサージに、この二つを加えて3日目の朝、「あれっ！」と思いました。ピアノの旋律が、きれいに聞こえたのです。飛び上がるほどのうれしさでした。発症してから、41日間もがき続けていました。それが、43日目の朝、突然回復したのです。

治った後、1種類だけ続けていた薬をもらいに、病院に行きました。「治りましたよ！　東洋医学はすごいです」と主治医に報告すると、まさか治るとは思っていなかったのでしょう、驚いた顔をしていました。

現在も、左耳は以前とまったく変わらずに聞こえます。演奏活動も再開しましたし、音楽療法も行っています。

予防のために、今も、胸鎖乳突筋マッサージはずっと続けています。毎日もみほぐしているおかげなのでしょう、胸鎖乳突筋は、こりがすっかりほぐれて実に柔らかくなりました。

発症したらすぐに実践してほしい

藤井徳治（ふじいとくじ）一掌堂治療院院長

突発性難聴への対応は、素早さが第一です。発症したらすぐに実践してほしいこととして、胸鎖乳突筋マッサージなどを「突発性難聴救急法」としてまとめ、私たちの治療院のホームページや、拙著（『ハリで治す突発性難聴』）に載せています。

突発性難聴が治った人の再発防止策として考えた方法ですが、胸鎖乳突筋マッサージなどを実行したところ、病院に行く前に治った、というメールなどが増えました。石橋さんのように、病院の治療で治らなかった人も症状が回復されたとのことで、本当にうれしく思います。