

首の筋もみほぐし

# 改善例2500超！内耳の血流を 促し耳鳴りや突発性難聴に 著効の首の筋もみほぐし

治療にも劣らない  
セルフケア

耳の不調で多い、耳鳴り。西洋医学では治療が困難な病気とされ、病院で「耳鳴りは治らない」「慣れるしかない」と言われ、希望を失っている人が少なくありません。しかし、あきらめることはないのです。

私は30年以上、鍼治療をメインに突発性難聴の治療をしています。突発性難聴とは、あるとき突然に片方の耳が聞こえにくくなる病気です。治療を通してわかったのは、耳鳴りは突発性

難聴と、以下のように密接にかかわっていることです。

①突発性難聴に伴う耳鳴り

難聴と、耳鳴りが同時に現れます。

②突発性難聴の後遺症としての耳鳴り

難聴が回復しても、耳鳴りが残ることがあります。

③突発性難聴の前兆で生じる耳鳴り

病院で聴力検査を行っても難聴ではなく、耳鳴りだけが気になることがあります。放置すると、突発性難聴になる可能性があります。

いずれの場合であっても、適切な鍼灸治療と並行して、セルフケアを積極的に行うことで、突発性難聴を改善、あるいは回避することが出来ます。そうすれば、おのずと耳鳴りも快方に向かいます。

そこで、当院では患者さんにセルフケアとして「首の筋もみほぐし」を紹介しています。簡単なだけでなく、鍼灸治療にも劣らない改善効果を発揮する方法です。

そこで、当院では患者さんにセルフケアとして「首の筋もみほぐし」を紹介しています。簡単なだけでなく、鍼灸治療にも劣らない改善効果を発揮する方法です。

難聴の人は  
首の筋が浮き出ている

一掌堂治療院院長

藤井徳治

1983年、東京鍼灸柔整専門学校卒業。一掌堂治療院を開院。未病治療と突発性難聴治療に取り組んでいる。鍼灸師、指圧マッサージ師。突発性難聴ハリ治療ネットワーク代表。著書に「ハリで治す突発性難聴」(Nanaブックス)がある。



首の筋もみほぐしでは、首の筋肉である胸鎖乳突筋を、指でもみほぐします。胸鎖乳突筋は、左右の鎖骨の内側の端と、左右の耳の後ろにある骨の出っ張り(乳様突起)を結ぶ筋肉で、主に首を回転させたり、曲げたりするときに働きます。私が胸鎖乳突筋に注目するよ

うになったのは、突発性難聴の治療がきっかけでした。

通常、体ごと横向きに寝ると、胸鎖乳突筋は沈んで見えません。ところが、突発性難聴の患者さんは例外なく胸鎖乳突筋が極度に硬直し、筋肉が浮き上がっているのです。

一因は、現代人の生活スタイルにあるといえます。パソコンや携帯電話の画面を凝視し、頭を下に向ける姿勢を続けると、胸鎖乳突筋に負担をかけ、過度な硬直を招いてしまうのです。

胸鎖乳突筋の末端は、内耳まで延びています。そのため筋肉がこり固まると、首から上の血液やリンパ（体内の老廃物や毒素、余分な水分を運び出す体液）の流れが滞り、内耳の循環障害が起きます。

突発性難聴の原因は、まだ解明されていませんが、内耳の循環障害が一因とされています。そこで私は、突発性難聴には首のコリがかかわっているのだ

## 首の筋もみほぐしのやり方

### 首の筋はココ!

首をねじったときに、反対側の首の側面に現れる筋状の筋肉（胸鎖乳突筋）。

首を右にねじって、左の胸鎖乳突筋を確認する。始点となる乳様突起の後ろ側に、左手の親指の腹を置く。

② 鼻から3秒かけて息を吸い、2秒間息を止める。

③ 口から10秒くらいかけて静かに息を吐きながら、気持ちよさが感じられるようにゆっくり指に力を入れて軽く押す。

④ 親指を胸鎖乳突筋の後ろ側に沿って、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カ所を押す。



※左右を入れ替えて行う。

※1日1回以上、毎日くり返す。

は？と考えました。

試しに、内耳への血液やリンパの流れを促すべく、鍼やもみほぐしで患者さんの胸鎖乳突筋の緊張をほぐしてみました。すると、「耳鳴りが小さくなった」「耳鳴りが消えた」「耳の聞こえがよくなった」など、その場で症状の改善が見られたのです。

手応えを感じた私は、2004年から突発性難聴の治療に、首の筋もみほぐしを導入しました。2016年11月30日時点で、突発性難聴等が完治した人

は2517例に達しています。

突発性難聴がよくなれば、もちろん耳鳴りも改善します。

### 高血圧や円形脱毛症が改善したという声も

私の治療院では、胸鎖乳突筋への刺激は鍼ともみほぐしで行いますが、自分の指で行っても、十分に効果があります。

ポイントとは、痛みを感じない程度に力を入れて、ゆっくり筋を押すこと、押すときに口から静かに息を吐くことです。

セルフケアは、継続することが肝心です。毎日1回以上行いましょう。いつ行っても構いませんが、習慣にするには就寝前に行うのがお勧めです。

耳鳴りや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をくり返し、難聴、耳鳴りを伴う病気）、不眠症、高血圧、肩こり、頭痛、冷え症、円形脱毛症なども改善した、という声もあります。

ぜひ、毎日の生活の中に取り入れてみてください。

# 原因不明の耳鳴りが首の筋もみほぐしでほぼ消えて

## 円形脱毛症もフサフサに！

自営業・61歳 やまもとあきこ  
山本明子 (仮名)

### 2・3週間で 気にならなくなった

私は若いころから、耳のトラブルに悩まされてきました。19歳のとき右耳で耳鳴りがするようになり、めまいや吐き気も起こりました。治療が遅れたせいで、突発性難聴だとわかったときは、右耳の聴力を失っていたのです。

その後、突発性難聴は改善したのですが、たえず右耳でガサガサという耳鳴りがして不快でした。生活に支障はなかったものの、35歳のとき左耳でもキーンという耳鳴りが始まり、困り果ててしまいました。

あちこちの病院で検査を受け



円形脱毛症もくり返さない！

ましたが、聴力に問題はなく原因もはっきりしません。カゼ気味で微熱が出たときに悪化し、キーンという音が大きくなり、うるさくてしかたありません。耳鳴りに効くという健康法を、あれこれ試しましたが改善しませんでした。

私に転機が来たのは、5年ほど前です。新聞に掲載されていた「安心」の広告が目がくぎ付けになりました。首の筋をもみほぐすと、耳鳴りが改善すると

いう藤井徳治先生（32ページ参照）の記事が紹介されていたのです。

そこで早速「安心」を手に入れた、「首の筋もみほぐし」を始めました。耳鳴りを治したい一心で、日に3回はやっただいしうか。すると、2・3週間ほどして、ふと気付いたら「ガサガサ」や「キーン」が、気にならなほど小さくなったのです。これには、びっくりしました。

もう一つ驚いたことがあります。50歳ごろから、50円玉大の円形脱毛が右耳の上にでき、治つては再発する、というのをくり返していました。ところが、耳鳴りがよくなったところ、脱毛も再発しなくなり、フサフサの毛が生えるようになっていたのです。

耳鳴りが気にならなくなり、今は首の筋もみほぐしはやっていませんが、耳鳴りで悩む友人には勧めています。年を取ると

耳が聞こえにくくなり、気が付くと話の輪に入れなくなつて孤立し、ネガティブな思考になりがちです。聞こえる耳を保つためにも、首の筋もみほぐしは行う価値があると思います。

### 長年悩んでいる人にも 試してほしい方法

一掌堂治療院院長 藤井徳治

一般的には、耳鳴りや難聴発生後3週間以内に、治療と併せて「首の筋もみほぐし」をセルフケアとして行うと効果的です。ただ、山本さんのように長年お悩みの人にも効果を上げる場合があるので、ぜひ試していただきたいと思っています。

また、首の筋をもみほぐすことにより、首から上の血行が改善され、頭皮の状態もよくなります。山本さんの円形脱毛症が改善したのは、おそらくそのためでしょう。



# 戻らないと医師から言われた 聴力が回復！耳鳴りも 完全に消え快適な日々

会社役員・60歳

やまのりまさあき



## 直後に耳のつまりが すっと抜けた

昨年9月のことです。朝起きると、右の耳に水が入ったような違和感があり、音が聞こえなくなっていました。ふらつくようなめまい、耳がつまったような不快感もありました。

耳鳴りも同時に起こりました。静かなところにいると「シーン」という、かすかな音が聞こえ、最初はなんだろう？ と思いました。耳をふさいでも音



風呂上がりの習慣にした

がやまないのです、耳鳴りだと気付いたので。

病院で中度～高度の突発性難聴と診断され、翌日には入院して9日間の点滴治療を開始しました。入院中、症状はさらに悪化して耳は完全に聞こえなくなり、退院するときによくよく入院時の聞こえのレベルに戻ったという具合でした。

医師は、私に期待させまいと思ったのか「聴力は戻りません。ダメですね」と言います。しかし、私はあきらめませんでした。西洋医学のほかにいい治療がないかと調べ、藤井徳治先生のことを知りました。

善は急げと退院の翌々日から、鍼治療と並行して「首の筋

もみほぐし」を受けました。すると治療直後に、耳のつまりがすっと抜けて、らくになったのです。「治るかもしれない」。そんな希望が生まれました。

突発性難聴になってから、首のコリは不快なだけでなく、血流を滞らせ耳にまで悪影響を及ぼすことを知りました。

そこで、藤井先生から教えていただいた首の筋もみほぐしを、毎日風呂上がりに行つて、首の両側の胸鎖乳突筋をほぐすようにしました。首のコリに気付いたときも、すぐ首の筋を親指でもみほぐし、コリを放置しなくなりました。

すると徐々に右耳は音が聞こえるようになり、退院1ヵ月後に受けた聴力検査で「正常」になったのです。「治らない」と言った医師は、聴力が左右同じになっていたので驚いていました。

聞こえがよくなった頃、耳鳴りも完全に消えました。静かな

ところにいても、もう音はしません。耳の健康が回復し、本当にホッとしています。首の筋もみほぐしは、今では私にとって欠かせない健康法です。

## 内耳の循環がよくなり 耳のつまりも改善

一掌堂治療院長 藤井徳治

内山さんは最初、治療で横になると胸鎖乳突筋（首の筋）がはつきり浮き出て見えるような状態で、触るとかなり硬さがありました。耳鳴りや難聴の患者さんの多くは、首の筋がこり固まることで、首から上の血流やリンパの流れが滞り、内耳の循環不全を起こしています。

内山さんの難聴や耳鳴り、耳のつまった感じが解消したのは、治療と耳の筋もみほぐしでコリがほぐれ、内耳の循環がよくなったからだといえます。

# 突発性難聴による耳鳴りが 解消し「治らないかも」という 不安感も一掃できた！

会社員・58歳 山田 修 やまだ おさむ

わらにもすがる思いで  
首をもんだ

2002年、突然、片方の耳が聞こえにくくなる、突発性難聴になりました。そのときは近所の耳鼻科で出された薬を飲み、難聴は治まりました。

しかし、2006年の7月、前回と同様の発作が再発してしまったのです。

発作には、決まったパターンがありました。朝起きると、左右どちらかの耳が難聴になっており、体のバランス感覚がなくなつて歩くとフラフラします。

また、外に出ると車の走行音などが頭にガンガン響くようになります。耳がしまった感覚も起こ



不安から解放された！

りました。

薬を飲むとこれらの症状は数日でよくなるのですが、最後にキーンと高い音の耳鳴りが始まります。耳鳴りは一日中続き、夜中も聞こえるので目が覚めてしまい熟睡できません。これが数日続き、とても不快でした。

その年は1年間で6回も再発をくり返しました。耳鼻科で相談しても「異常はないし、年のせいですね」と言われるばかりです。

6回目の発作が終わって「これはまた来るな」と思った私は、新たな治療法を探し、同年12月、藤井徳治先生（32ページ参照）の治療院を訪ねました。そのさいに、「首の筋もみほぐし」を教わりました。

鍼灸治療と並行して、発作が起こっている最中は、両側の胸鎖乳突筋を頻繁にもみ、症状が出ているほうを、特に念入りにもむようにしました。

「どうか治りますように」と願いを込め、わらにもすがる思いだったのを覚えています。

翌2007年は頻発していた発作が激減し、2008年には耳鳴りをはじめ、突発性難聴のすべての症状が消えました。

「治らないんじゃないか」という不安感がずっとあったので、心底安心しました。

現在も予防のため、藤井先生の治療を3ヵ月に一度受けています。それと同時に、朝起きたとき、普段気にならないような

音が頭に響くときは、具合の悪い耳側の胸鎖乳突筋をもみほぐします。すると、いつの間にか音が響かなくなっています。私にとって首の筋もみほぐしは、大切な健康法です。

再発しやすい人は  
セルフケアが重要

一掌堂治療院院長 藤井徳治

山田さんの胸鎖乳突筋（首の筋）のコリは強く、完全にほぐれる前に再発してしまふ、という状態でした。しかし治療と並行し、「ご自身で積極的」に首の筋もみほぐしを行ったことで、再発しなくなったのでしよう。

低い音が聞こえない、低い音の耳鳴りがする、メニエール病やメニエール症候群の人にも再発は珍しくありません。首の筋もみほぐしなど、ご自分に合った方法でセルフケアをすることが重要です。