

首の筋肉の緊張を取って

耳鳴り・突発性難聴に

劇的に効く「首の筋マッサージ」

首の筋マッサージ



一掌堂治療院院長
藤井徳治

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。1949年生まれ。72年、上智大学経済学部卒業後、富士ゼロックス株式会社入社。営業、企画を経て、難聴により退社。80年、東京鍼灸柔整専門学校入学し83年に卒業。同年、東京都港区新橋にハリ治療「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。

突発性難聴で
私自身が会社を辞めた

突発性難聴は、ある日突然、片方の耳が聞こえなくなる原因不明の病気です。西洋医学では、突発性難聴の完治例は、発症者の3分の1程度にとどまっています。それも、発症後2週間以内に治療を開始しなければ治るのが難しいのです。

私は、この突発性難聴のハリ治療に32年間も取り組んできました。私自身、普通に大学を出て会社勤めをしましたが、20代

の後半に原因不明の難聴で聴力を失い、退職するまでになったのです。そんな経験から、難聴に苦しむ人々を一人でも多く助きたいという思いを持ち、今回紹介する「首の筋マッサージ」を行ってきました。

首の筋が
こっていませんか？

首の筋マッサージでは、首の筋肉である胸鎖乳突筋に注目します。胸鎖乳突筋とは、鎖骨の内側の端と耳の後ろにある突起した骨（乳様突起）をつなぐ

筋肉です。鏡に向かい、顔だけを左右に動かしたとき、首の横に浮かび上がる筋のことです。

ある日の治療中の出来事です。突発性難聴の患者さんに横向きになってもらったところ、首の筋が浮き出て、それがひどく硬くなっていました。よくよく考えてみると、これまで治療した突発性難聴の人たちはみな、この傾向があることに気づいたのです。

突発性難聴の原因は、まだはっきりわかっていません。内耳の血行が悪くなる内耳循環障

害説と、ウイルス感染説の二つの説が有力とされています。

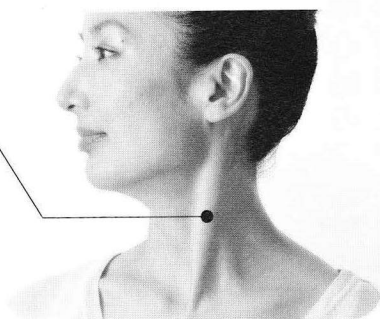
そこで、私が注目したのが内耳の循環です。首の筋の上端は、まさに内耳に接する乳様突起に結ばれています。なんらかの原因で首の筋の過緊張が続けば、内耳の血行がかなり阻害されます。それが突発性難聴の引き金となるのではないかと考えたのです。

そこで、試しに首の筋を刺激して念入りにほぐしたところ、その場で早くも明らかな改善が見られました。それ以来、私は

「首の筋マッサージ」のやり方

胸鎖乳突筋

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。

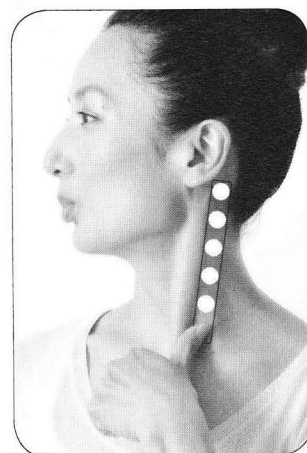


1

首を左右にねじって胸鎖乳突筋を確認し、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。

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

指を筋肉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カ所押す。

*1日1回以上、毎日くり返す。

首の筋マッサージによる治療に取り組み始めたのです。

その後、突発性難聴に悩む人は、ほぼ例外なく、首の筋が異常に緊張していることがわかってきました。この緊張がほぐれると、突発性難聴による聞こえの悪さが改善するのです。

しかも、突発性難聴に悩む人は、しばしば耳鳴りに悩まされるようになります。首の筋マッサージは、この耳鳴りの改善に

もつながります。

首の筋マッサージによる突発性難聴の回復例を分析すると、発症後3週間以内に治療を開始した場合の有効率が94%です。2カ月以内に治療を始めた場合は、75%。2カ月以上たつて治療を始めた場合でも、38%がよくなっています。

治療は早期に始めるに越したことはありません。しかし、初期の治療機会を逃した場合で

も、首の筋の緊張を取れば、回復の見込みがあるのです。

また、突発性難聴によって生じる耳鳴りも、首の筋マッサージによって改善する可能性が高いことがわかっています。

病院でも治らない耳鳴りが治った

ここで、首の筋マッサージによつて症状が改善した59歳の女性の例を紹介します。

ある日、左耳の突発性難聴を発症した女性は、治療を受けたもののよくならず、「治らない」と診断されました。左耳で耳鳴りが始まり、耳の中でセミが20匹も鳴いているような轟音が鳴り響くようになったのです。

首の筋マッサージを根気よく続けたところ、日に日に耳鳴りが治まりました。それとともに、聞こえ方も徐々に改善し、7カ月後には、耳の聞こえはほぼ回復しました。耳鳴りはまだ少し残っていますが、ほとんど気にならない程度に小さくなったといえます。

突発性難聴は、突然起こるとはいえ、注意していればなんらかのサインを出しています。聞こえにくさを感じたり、耳づまりや耳鳴りが起こったりするなどがあつたら、ただちに耳鼻咽喉科を受診しましょう。その応急処置としても、首の筋マッサージは有効です。