早めに行えば突発性難聴の回復に有効で、予防にも役立つ内耳の血流アップ法［首さすり］

一掌堂治療院院長
藤井徳治（ふじいとくじ）

顔を横に向けたとき、首の側面に浮き出てくる筋肉

回復を左右する発症時の応急処置

突発性難聴は、数ある感音性難聴（内耳や聴覚神経に障害がある難聴）の中では、比較的治りやすい病気とされていて、早期に治療を行えば、大半の患者さんは少なからず聴力が回復します。

聴力の回復には個人差があり、場合によっては、耳鳴りや耳がつまったような感じが残ることもありますが、私の治療院での完治例や軽症ですんだ例を見ると、その多くは発症から治療までの期間が、遅くとも三週間以内となっています。

このように、回復のよし悪しを左右するのは、難聴が起こったときの迅速な対処です。すぐに病医院で治療を受けるのはもちろんですが、最初に難聴が起こったその場で応急処置を施すことも大切です。

そこで私は、難聴が起こったときの救急治療法として「首さすり」をおすすめしています。

首には内耳の血行を促す特効ツボが多い

この首さすりは、鎖骨から耳の下にかけてV字型に広がる胸鎖乳突筋という筋肉（以下、V字筋と呼ぶ）をマッサージする方法で、内耳の血流を促し、聴力の回復に役立てることができます。

実際、首さすりは、応急処置としてばかりでなく、私の治療院では突発性難聴の治療にも応用しています。

まずは、首と難聴のかかわりについて説明しましょう。

私の鍼（はり）治療院には、突発性難聴の患者さんがおおぜい訪れます。そして、多くの患者さんたちを診るうちに、ある共通した特徴に気づきました。それは、どの患者さんも首のV字筋が、緊張してこわばっているということです。

V字筋は、両耳の下から鎖骨の中心にかけて通っている筋肉です。首を横に向けたときに、斜めに浮き出るので、鏡に映して見るとよくわかります。

ここがこわばっていると、首が締めつけられているような状態になり、内耳の血行が妨げられるのです。

V字筋のこわばりは、同じ姿勢を取りつづけて筋肉が緊張すると生じやすくなります。例えば、デスクワークが中心の人、

藤井徳治院長

●藤井徳治先生が治療されている一掌堂治療院は、〒105-0004東京都港区新橋二―一〇―五 末吉ビル五階 ☎〇三―三五九一―〇五〇五です。

特にパソコンの前で長時間にわたって作業をしている人などは、V字筋がこわばりやすくなるのです。

また、突発性難聴は、疲労やストレスを抱えている人に多く見られますが、そういった心身の疲労もV字筋のこわばりと大きく関係しているものと考えられます。

私自身、突発性難聴の患者さんに針治療を行ってきた経験から、V字筋のまわりにあるツボを刺激することが、聴力の回復に効果的であると実感しています。その主なツボは、翳風（えいふう）、完骨、天容、天窓などです。針治療では、これらのツボを中心に細い針を刺して、軽く刺激を与えていきます。

すると、この針治療と先ほど述べた首さすりを交互に数回行うだけでV字筋のこわばりがほぐれ、難聴の改善に優れた効果を示すことがあります。中には、わずか一回の治療で軽度の難聴がケロリと治ってしまった患者さんもいます。

これまで、私の治療院で突発性難聴が完治した例は、二四二例あります。このうち、発症から三週間以内に来院した例は一七五例、二ヵ月以内の来院は四六例、二ヵ月を超えての来院は二一例です。

特に、発症から三週間以内に治療を行った場合では、九〇％以上の人が完治、あるいは聴力の急向上を示し、低音型突発性難聴（低音域の聴力が低下するタイプ）の人では、完治率が一〇〇％にいたっています。

首さすりのやり方

①あおむけに寝て、首を患部（難聴になっている耳）と反対側に少しねじる。ただし、職場や外出先で行う場合は、体を起こして行ってもかまわない。

②手の親指をV字筋の後縁に当てたら、鼻から3秒間息を吸い、そのまま2秒間息を止める。

③10秒くらいかけて口から息を吐き出しながら、親指に力を入れてゆっくり押す。

④③の要領で、耳の下から鎖骨に向かってV字筋を5ヵ所（図の①～⑤の順）ほど押す。

※以上の手順を1～3回くり返す（時間にすると2～3分ほど）。1日1回以上、毎日行う。

脱毛症や緑内障ウツにも有効

このようなことから、突発性難聴を完治させるためには、遅くとも三週間以内のできるだけ早い時期に、V字筋のこわばりをほぐして、内耳の血行を促すことが最重要だといえます。

首さすりのやり方は、上の図にくわしく紹介していますが、この手順は片側の耳に突発性難聴が起こったときの応急処置です。

もし、両方の耳に突発性難聴が起こったら、左右両側のV字筋を同じ手順で、それぞれマッサージしてください。

また、首さすりは応急処置としてだけでなく、日ごろからの難聴の予防法としても非常に役立ちます。その場合も、左右両側のV字筋をマッサージしましょう。

V字筋のこわばりがほぐれると、難聴だけでなく、若年性脱毛症・片頭痛・緑内障・ウツ・不眠などの改善に効果を発揮することもあります。そのような症状に悩んでいる人も、首さすりを試してみてはいかがでしょうか。

聴力不能と診断された突発性難聴が半月の首さすりと針治療で急改善し、聴力は全快

わかさ医学研究班

右耳がつまった感じから始まった

栃木県に住む山下眞信さん（五十七歳・販売業）は、一年前に、突然、右耳が聞こえなくなりました。初めて耳の異常に気づいたのは、お客さんの家で世間話をしていたときです。

「急に右耳が飛行機に乗ったときのように、気圧の変化でつまった感じがしたのです」

そのときは山下さんも特に気にしていなかったのですが、翌日には耳に水がたまっているような違和感を覚えました。そして、二日後には、音が全く聞こえなくなってしまったのです。

そこで山下さんは、二〇年前に中耳炎を治療してもらった耳鼻科の診療所に行って聴力検査を受けたところ、結果は聴力不能。鼻から耳に混合ガスを送り込む治療を受けましたが、効果はなかったといいます。

次に、山下さんは宇都宮市にある総合病院の耳鼻科に通いました。そして、そのときに初めて突発性難聴と診断され、ステロイド剤や血管拡張剤の点滴を受けることになりました。ところが、ステロイド剤の副作用は強く、耳鳴りやめまいといった症状に悩まされるようになったのです。

「初めは自宅から通院していたのですが、副作用が強すぎて車を運転することもままならず、入院することになりました」

難聴が完治した山下眞信さん

集中治療後も自宅で首さすりを続けた

副作用に悩まされながら、根気強く病院の治療を続けた山下さん。そのかいあって、全く聞こえなかった右耳の聴力がわずかに回復したそうです。一方で、これ以上治療を受けつづけても回復しないのではないかという焦りも感じていました。

そこで、突発性難聴の治療に定評のある一掌堂治療院（東京・藤井徳治院長）で、針治療を受けることにしたのです。山下さんは半月の間、ホテルに泊まり、毎日、針治療と首さすりによる集中治療を受けました。

「治療自体は気持ちのいいものでしたが、首さすりで首のV字筋（胸鎖乳突筋）を押されると強い痛みを感じました。藤井院長の話では、V字筋の周囲には聴力にかかわるツボが集中しており、痛みが出るのはそのためなのだそうです」

集中治療後、山下さんの右耳は完全ではないながらも、急速に回復しました。自宅に帰ってからは、治療院で教わった首さすりを毎日行ったそうです。

そのようにして、しばらく自宅療養を続けたあと、山下さんは病院で聴力検査を受けることにしました。すると、以前は聴力不能だったのが、ほぼ全快に近い状態まで回復しているという結果が出たのです。

そして、もう一週間上京して一掌堂治療院で集中治療を受けると、ついに病院の検査でも完治と診断されました。

「耳の調子から、全快しているだろうという期待はあったので、検査結果を見て驚いたのは、むしろ医師のほうでした」

今では、山下さんの聴力はもとに戻り、病院に通うことなく、ふつうの生活を送っています。