

突発性難聴に劇的な効果を発揮！ 老化による難聴にも効く 首のV字筋マッサージ

難聴・耳鳴りの人は V字筋が緊張している

私は35年前に感音性難聴（かんおんせいなんちやう）内耳、聴神経、脳の病変によって生じる難聴）を発症しました。以後、徐々に聴力が低下していくなかで、「いつしか自分で自分の耳を治したい」と願い、鍼灸師となって26年が経過しました。残念ながら、その思いはかなわず、現在は両耳ともほとんど聞こえない状態です。

しかし、同じく原因不明の感音性難聴の一つでありながら、ある日突然、主として片方の耳が聞こえなくなる突発性難聴（とつぱう）な

らば、回復の見込みは大いにあります。

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、それも発症後2週間以内に治療を開始しなければむずかしいといわれています。しかし、早期に鍼の集中治療を開始・併用した場合、完治の確率は大幅に上がることが、私と、私の仲間たちで達成した「突発性難聴ハリ治療ネットワーク」によって証明されているのです。

ただし、この鍼治療の有効性も、胸鎖乳突筋（きようさくりつよく）という首の筋肉の集中治療を行った場合の話です。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（しやうさく）乳様突起）をつなぐ筋肉で、首を曲げたり、回転させたりする働きをしています。前面から見るとちょうどV字の形をしているため、私たちはこれを「首のV字筋」と呼んでいます。

肝心なのは、難聴、耳鳴りなどの耳のトラブルを訴える人は、ほぼ例外なくこのV字筋が、異常に緊張しているという事実です。そして、このV字筋の緊張がほぐれると、同時に突発性難聴を含む聞こえの悪さ、耳鳴りなどの症状も軽減・改善していくケースが多いのです。V字筋の構造を知れば、その

理由も理解できます。V字筋はのどぼとけの外側にあつて、首を斜めに走行しています。それゆえに、V字筋が緊張すると、首は柔道の締め技をかけられたような状態となり、筋肉下を走行する内耳への血行も阻害されます。

その結果、生じてくるのが耳鳴りやめまいなどの症状といわれています。これを放置して、内耳への血行がかなりとだえたときに、聴力も急激に低下し、突発性難聴という診断が下されるものと考えられます。

その証拠に、突発性難聴の患者さんはみな、聞こえが悪くな

る1〜2週間前から、耳が詰まったり、音が響いて聞こえたり、耳鳴りや軽いめまいを覚えたりと、先駆症状があつたと話します。

以上を踏まえ、少なくとも慢性化する以前の突発性難聴は、V字筋の緊張に基づく血行不良の病気であり、V字筋の緊張をほぐし、内耳に向かう血行の回

復を促すことで、完治も可能な病気であると考えることができるとです。

発症後3週間以内なら 94%に有効

さらに注目すべきは、それまで治療は困難とされてきた発症後2週間以上経過した慢性例でも、V字筋の集中治療によって、聴力の回復が望めるという事実です。

参考までに、2005年に「突発性難聴ハリ治療ネットワーク」に寄せられた突発性難聴、および周辺疾患の完治・回復例270例を分析しました。

その結果、発症後3週間以内に治療を開始した場合の有効率は94%で、2ヵ月以内に治療を始めた場合は75%、2ヵ月以上たつて治療を始めた場合は38%でした。

もちろん、治療は早期に始めるに越したことはないでしょう。しかし、初期に治療のチャ

ンスを逃した難聴でも、V字筋の緊張が取れば、回復の見込みがあることが、このデータに示されているのです。

そしてもう一つ、現在、私たちが精力的に取り組んでいるのが、突発性難聴再発の防止策です。図の「首のV字筋マッサージ」は、その柱として、私たちが患者さんに指導しているものです。

V字筋の緊張は、たとえばデスクワークなど、主として持続的な首の前傾姿勢で起こります。V字筋は、日常的に緊張しやすい筋肉だからこそ、こまめな手当てが必要なのです。

突然、聴力の低下をきたした場合には、専門家による早期の鍼治療をおすすめしますが、慢性的・習慣的に発症・経過していく耳鳴りやめまい、老人性難聴なら、家庭で行うV字筋マッサージの継続が解決の糸口になる可能性も大いに期待できます。ぜひお試しください。

V字筋マッサージのやり方

① V字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。

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、気持よさが感じられるよう、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。



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



首をねじったときに、反対側の首の側面に現れる

「治らない」と診断された 突発性難聴の聴力が首の V字筋マッサージでみごと回復

会社員・59歳
楠田淑子
(仮名)

「治りません」という
医師の言葉に傷ついた

それは、平成16年の9月半ばのことです。出勤した私の耳に、社内で流れるBGMの音が、妙に小さく感じられました。

異変にハッキリ気づいたのは、帰宅してからです。テレビの音が小さく思え、ボリュームを上げると、家族が「テレビの音、大きすぎるよ」と、心配そうにいうのです。それで初めて、耳に異変が起こっているの
とわかり、がくぜんとしました。

近くの耳鼻科に行き、聴力検査とマッサージを4日間ほど続

けました。しかし、そのあぐくに医師がいうには、「聴力は全然改善していません。総合病院で診てもらってください。突発性難聴かもしれません」

そのときの聞こえは、左耳が55dB（平均聴力はマイナス10〜20dB）で、中等度の難聴でした。突発性難聴という、聞き慣れない言葉に戸惑いつつも総合病院を訪ね、週1回ずつ5回ほど聴力検査を受けたでしょうか。

発症してから1カ月が経過したとき、医師から回復は望めないことを聞かされました。

突発性難聴は、発症してすぐ入院して治療しなければ治ら

ない難病であることを、そのときの私はまだ知らず、途方に暮れるばかりでした。こんなにも簡単に、「治りません」と口に
する医師の言葉にも傷つき、ダブルパンチをくらったような気分でした。

右耳は聞こえるので仕事は続けていましたが、負担が大き
いせいか、しだいに右耳の聞こえも悪くなってきました。

そのうち、左耳は耳鳴りが始まり、耳の中でミンミンゼミが20匹は鳴いているような、轟音が鳴り響くようになりました。おまけに耳の閉塞感や聴覚過敏も始まり、電話も苦痛で、人と

会うのもおっくうになりました。

でも、「何がなんでも聴力を取り戻したい」その一心でパソコンに向かいました。

まず、突発性難聴を徹底的に調べ、突発性難聴の治療に効果を上げている、一掌堂治療院を見つけました。

**耳鳴りも日に日に治まり
ほとんど気にならない**

その年の10月末日、一大決心をして一掌堂治療院を訪ねると、先生をはじめ、スタッフのみなさんの優しい笑顔と、先生の「大丈夫、治りますよ」の言

葉に励まされ、私の新幹線通院は幕を開けました。

私は、週に一度の通院治療に加え、自宅では首のV字筋マッサージを行いました。このマッサージは、首を横に向けて浮き出た筋肉（胸鎖乳突筋）の後ろ側5カ所を、息を吐きながら軽く10秒ずつ押すものなのです（やり方は97ページ参照）。

私はこれを仕事の休憩中に、何度もやりました。帰宅後も、寝る前に念入りに行いました。

やると気持ち落ち着き、滞っていた血液が流れ出すような気がします。私は、よくなることだけを考え、首のV字筋

マッサージを続けました。

すると、日に日に耳鳴りが治まってきたのです。耳の中で鳴きわめくセミの数が、1匹ずつへっていくようでした。

それに伴い、聞こえ方も徐々に改善しました。5カ月後には、通院のついでに銀座を散策するのが楽しみになったほどです。

こうして7カ月後には、耳の聞こえはほぼ回復しました。聴力が、55dBから20〜25dBに戻ったのです。

耳鳴りはまだ少し残っていますが、日によって音の高低はあるものの、ほとんど気にならない程度です。

「絶対治る」という強い
意志が効果を高めた

一掌堂治療院長 藤井徳治

発病後、すぐに治療しないと回復がむずかしいといわれる突発性難聴ですが、私はこの病気がなった人たちに、「時間がたってもあきらめないで。あきらめなければ、流した涙はきつとほえみに変わるから」と伝えたいと思っています。

楠田さんは、遠方から新幹線で東京まで通院された人です。

1日2回の治療スケジュールで、集中治療を受けるのと並行して、ご自分でもV字筋マッ

サージを行ってもらいました。

いくつもの病院で「治りません」と宣告され、一度はあきらめたとおっしゃる突発性難聴は、56回の治療をへて、完治に至りました。「絶対治る、治すのだ」という強い意志を持って治療に通われたこと、ご自分でもV字筋マッサージを欠かさなかったことが、治療効果を高めたといえます。

その後、同じように遠方からの通院で、完治に至る患者さんがふえています。地元に戻っても「自分でできるV字筋マッサージがあるから安心」と、みなさんがおっしゃっています。