



首の横を押しもむ 胸鎖乳突筋マッサージで 突発性難聴や耳鳴りが次々治っている

一掌堂治療院院長
ふじい とくじ
藤井徳治

完治した人は
1245例！

私は28年前から、突発性難聴の研究・治療に取り組んでいます。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す病気です。原因不明であることから難病指定にされている病気ですが、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。

私は、多くの患者さんを見てきた結果、突発性難聴の患者さ

んの場合、例外なく、首の両側にある「胸鎖乳突筋」という筋肉が、強く緊張して硬くなっていることに気付きました。

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つて、代謝も損なわれます。胸鎖乳突筋は、その末端が内耳まで延びているため、こり固まってしまうと、内耳にも悪影響を及ぼすのです。

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

のではないかと考えた。こう考えた基づいて、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。

そして、8年前から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ました。その成果は私の予想を超えて、これまでに完治した人は、1245例（2011年11月30日現在）に達しています。

さらに、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。一般に耳鳴りや難聴を伴う）、耳鳴り、不眠症、高血圧、肩こり、首こり、うつ、頭痛、冷え

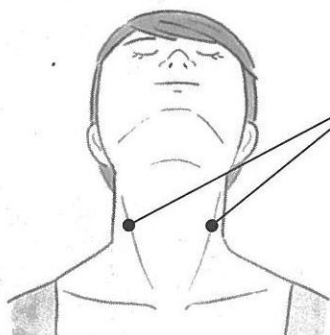
症などの症状が、次々と改善しているのです。

胸鎖乳突筋が極度に硬直し、首から上の血液などの代謝が悪くなると、神経伝達物質のバランスも悪くなり、これらの症状が表れると考えられます。

胸鎖乳突筋マッサージは、自分の手で行っても、十分効果があります。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、耳鳴りなどでお困りの人は、このマッサージを、ぜひ試してください。

胸鎖乳突筋マッサージのやり方



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。

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。



2 約3秒かけて鼻から息を吸い、約2秒息を止める。



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。



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、終点となる鎖骨まで、5～6カ所を押す。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。

・毎日寝る前に行うとよい。



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。



耳鳴り患者さんの

食事日記からわかった！

これが耳鳴りによい食品と悪い食品だ

一掌堂治療院院長

ふじい とくじ
藤井徳治

激辛カレー、赤ワイン ミカンは×

耳鳴りの原因は、さまざまです。一過性で、特に体には異常のない場合も多くありますが、要治療の耳鼻疾患のサインであることも、少なくありません。そのため、耳鳴りが続く場合には、早めに耳鼻科の診断を受けることが、何より大切です。

ただし、耳鼻疾患を治療した後も耳鳴りが残る場合や、原因不明の耳鳴りに悩まされる人も、少なくありません。

耳鳴りには、私どもが開発した「胸鎖乳突筋マッサージ」

(詳しくは120ページ)が有効ですが、同時に、普段の生活習慣の見直しも必要です。とりわけ、食べ物とは深い関係にあると、私は考えています。

そこで私たちは、耳鳴り患者さんのご協力を得て、食事日記を記録してもらいました。これに、ほかの耳鳴り患者さんの声もまとめた結果、耳鳴りを悪化させたり改善したりする可能性の高い食品が、かなり明らかになったのです。

耳鳴り悪化に最も影響すると考えられるのが次の三つです。

●激辛食品

トウガラシなどの辛味系香辛

料や調味料を過剰に加えた食べ物。激辛のカレー、麻婆豆腐などを食べたときは、耳鳴りがいつそう強くなるようです。

●お酒(赤ワイン・ビール・日本酒)

お酒は総じて耳鳴りを悪化させますが、なかでも赤ワイン、ビール、日本酒はよくないようです。私自身も、超高度の難聴ですが、以前、仕事の打ち上げの席で、勧められるままに赤ワインを少々飲み過ぎたところ、待っていたかのように、ひどい耳鳴りに襲われました。

ただ、仕事やおつきあいの中

い機会はあるものです。そういうときは、焼酎やウイスキーなどの蒸留酒にすると、比較的影響が少ないようです。

●柑橘類

ミカン、オレンジ、グレープフルーツ、ハッサクなど酸味の強い果物です。これらをお好きな人も多いでしょうが、耳鳴りのある場合は、過剰な摂取は控えたほうが無難でしょう。

そのほか、ハムやソーセージなどの発色剤によく用いられる食品添加物の亜硝酸塩や、中華料理などのうま味調味料として使われるグルタミン酸ソーダを多く含んだ食品も、耳鳴りには

よくないようです。

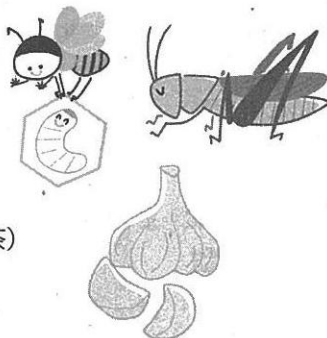
板藍根のお茶が 患者さんにも好評

逆に、耳鳴りによいと思われる食品も紹介しておきましょう。

耳鳴りにいい食品、悪い食品

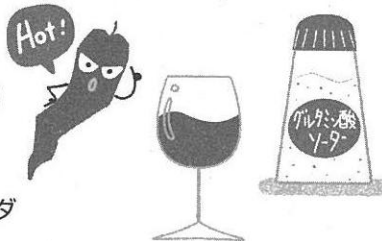
耳鳴りにいいと思われる食品

- 板藍根のお茶
- ハチの子
- イナゴの佃煮
- レタス（特に不眠による耳鳴りに有効）
- セント・ジョーンズ・ワート（ハーブ茶）
- ニンニク



耳鳴りに悪いと思われる食品

- 激辛食品
- お酒（赤ワイン・ビール・日本酒）
- 柑橘類
- 発色剤の亜硝酸塩
- うま味調味料のグルタミン酸ソーダ



板藍根のお茶、ハチの子、イ

ナゴの佃煮、レタス（特に不眠による耳鳴りに有効）、セント・ジョーンズ・ワート（ハーブ茶）、ニンニクなど。

冒頭に上げた板藍根のお茶と

は、板藍根（アブラナ科ホソバタイセイの根）から作られた生薬（漢方薬の原料となる動・植・鉱物）をお茶にしたものです。元来、扁桃炎や気管支炎などに効果的とされていますが、耳鳴りにもよいようです。

私どもの治療院では、板藍根のお茶とほうじたハトムギ茶と黒豆茶をブレンドしたものを待合室に置き、患者さんにお勧めしています。香ばしくておいしいせいか、大変好評です。

なお、ここで挙げた耳鳴りによい食品は、患者さんたちの情報で頻繁に指摘されているもので、特に科学的な検証はなされていません。ただし、体に害があるものはないので、一度試してみてもいいのではないでしょうか。

食品のほかにも、生活の中で注意すべき点があります。特に睡眠不足は、耳鳴りのもとです。最低でも毎日6時間、できれば7時間半以上の睡眠時間を取りたいものです。

藤井先生の本をプレゼント！

藤井徳治先生の本『ハリで治す突発性難聴』（Nanaブックス）を5名様にプレゼントいたします。ご希望の方はハガキの裏面に左下の応募券をはってご応募ください。

●記入事項／①住所・郵便番号 ②氏名（ふりがな） ③年齢・職業 ④電話番号

⑤今までに試して効果のあった健康法

●あて先／〒113-8560 東京都文京区湯島2-31-8 マキノ出版「安心」編集部「藤井先生の本」係

●締め切り／平成24年3月1日（当日消印有効）

※当選者は、平成24年5月号の「編集室」のページで、氏名および都道府県名を掲載して発表をいたします。氏名および都道府県名の掲載に差し支えがある場合には、応募ハガキにあらかじめその旨をご記入いただければ掲載いたしません。

ハリで治す
突発性難聴



社