3400人超が改善！耳鳴り、めまい、突発性難聴に効く「首のV字筋ほぐし」

一掌堂治療院院長
藤井徳治

聞こえに異常のある人はV字筋が硬直している

キーン、ピーと甲高い音やジー、ブーンとセミの声のような低音がひんぱんに聞こえる。片耳が**突然詰まったよう**に聞こえにくくなる。**ハウリング**のような妙な反響が起こる。

こうした「耳の聞こえ」に異常が出ている患者さんでは、首の左右で、鎖骨の内側の端と耳の後ろにある骨の出っ張り（乳様突起）とを結んでいる筋肉**「胸鎖乳突筋」がひどく硬直していることが多い。**

この事実に気づいた私は、鍼やもみほぐしで、この筋肉のこりをほぐすことを試みました。

藤井徳治
鍼灸あん摩マッサージ指圧師。「突発性難聴ハリ治療ネットワーク」代表。上智大学経済学部を卒業し、大手機械メーカーに入社。難聴の発症により退社し、東京鍼灸柔整専門学校（現・東京医療専門学校）に入学。卒業後に一掌堂治療院を開院。耳鳴り・突発性難聴等の改善症例は3400例を超える。『耳は「首押し」で9割ラクになる！』（河出書房新社）などの著書がある。

すると、「耳の聞こえがよくなった」「耳鳴りが小さくなった」など、その場で症状の改善が見られる人が続出したのです。

そこから私の治療院では、突発性難聴や耳鳴りなどの患者さんに対して、鍼治療と並行して胸鎖乳突筋のこりをほぐすケアを取り入れています。

その中で、首の後ろ側から胸鎖乳突筋を指圧するやり方は、ご自身でも簡単にできます。そこで、これを「V字筋ほぐし」として、患者さんに指導し、ご自宅でのセルフケアとしてもやっていただいて、非常に高い効果を上げています。

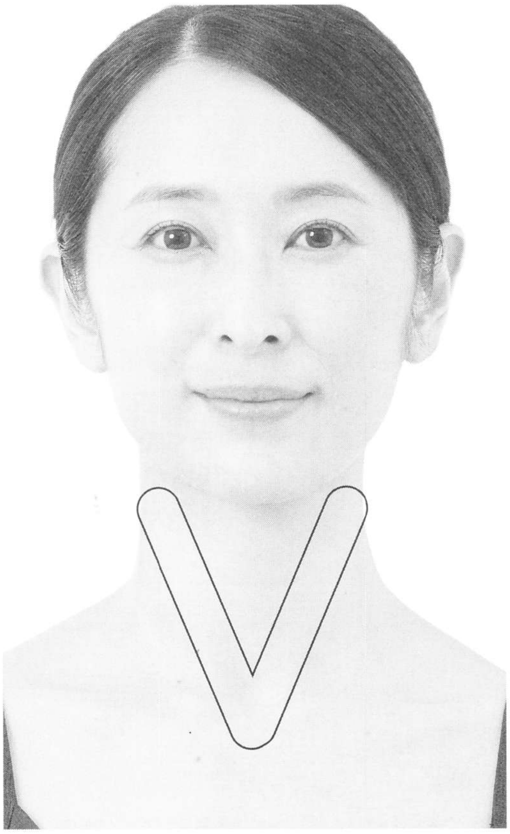
「V字筋」というのは、**体の正面から見ると、左右の胸鎖乳突筋がちょうどVの字の形に見える**ことから、患者さんにわかりやすいよう私が名付けた、胸鎖乳突筋の別名です。

では、なぜV字筋ほぐしが、耳鳴りや難聴、めまいの改善に有効なのかを説明しましょう。

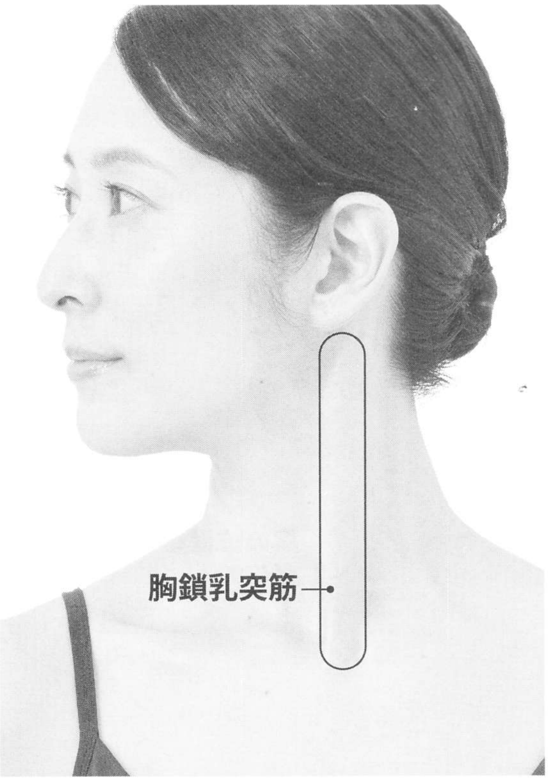
難聴や耳鳴りは、耳の奥にある器官である内耳の、血液やリンパ（体内の老廃物や毒素、余分な水分を運び出す体液）の循環不良が原因の一つとして考えられています。

胸鎖乳突筋の末端は、内耳のすぐ近くまで伸びています。そのため、**胸鎖乳突筋がこって硬くなると、内耳につながる血管やリンパ管を締め付けて、血液やリンパが滞りやすくなってし**

まうのです。
胸鎖乳突筋は、パソコンやスマホなどを扱う際の、頭を下へ向けた姿勢が続くと負担がかかり、こりやすくなります。
ただ、胸鎖乳突筋がこっているいう自覚は得にくいようで、胸鎖乳突筋のVの字の下端である左右の鎖骨の間の辺りに、物が詰まっているかのような違和感や、肩や首のこりとして訴える患者さんが多いと言えます。



正面からだとV字形に見える胸鎖乳突筋



耳たぶの裏側から首の付け根の鎖骨の突起に向けて斜めに走っている筋肉。顔を横に向け、あごを引くと浮き上がるため、見つけやすい。

高血圧や緑内障、婦人科疾患の改善にも有効

V字筋ほぐしのポイントは、強く押し過ぎないこと。息を静かに吐きながら、ゆっくりと、軽く押さえる程度の力加減で行ってください。
体を正面に向けたまま、顔を横に向けた状態で行うと、首に胸鎖乳突筋が浮き上がるので、位置がわかりやすいはずです。
V字筋ほぐしは1日1回以上行いますが、強く押し過ぎると、寝違えたときのように首を動かしづらくなることがあるため、ご注意ください。
胸鎖乳突筋を手のひらでさするだけでも、ある程度ほぐすことができます。めまいがある人には、こちらのほうがお勧めです。さするだけなら何回行ってもよいでしょう。顔も正面に向けたままで構いません。
効果が現れるまでの期間は、人によって異なります。難聴や耳鳴りなどの場合、**発症からV字筋ほぐしを始めるまでの期間と、ほぼ同じ期間は必要**だと考えてください。
症状が出てから1ヵ月後にV字筋ほぐしを始めた場合、症状の改善が感じられるまでには1ヵ月は続ける必要があります。
V字筋ほぐしを行っていたら、耳の聞こえ以外の改善にも役立ったという声も多数いただいています。特に耳の聞こえと合併しやすい**頭痛、不眠、うつ、肩こりが改善**した例は非常に多く見られます。
その他、**メニエール病や高血圧、緑内障、疲れ目、冷え症、円形脱毛症、橋本病やバセドウ病などの甲状腺機能障害、更年期障害、不妊や生理不順などの婦人科系疾患などが改善**したという声もあります。

※筆者紹介は152ページにあります

V字筋ほぐしのやり方

❶ V字筋の後ろ側に親指の腹を当て、息を10秒かけてゆっくりと吐きながら気持ちよく感じる程度の力で押す。

❷ 鼻から3秒かけて息を吸い、2秒止めている間に、鎖骨方向に少し親指の位置をずらし、同様に10秒かけてゆっくりと押すのを鎖骨までくり返す。左右ともに行う。
1日1〜3回行うとよい。

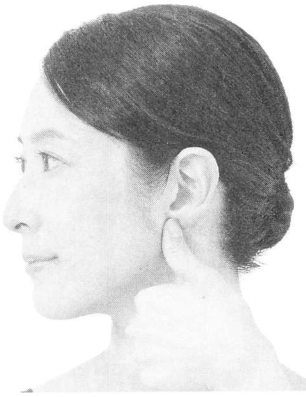
V字筋ほぐしに加えて、以下の症状別のプラスケアを行うとさらに効果が高まる。

耳閉感

親指の腹と曲げた人さし指の側面で耳たぶをつまみ、少しずつずらしながら耳の上端までもんでいく。全体で30秒ほど行う。

人さし指と中指の間で耳の付け根を挟み、上下に軽くこする。上下に30往復行う。

難聴



突難1号、突難2号のツボを指圧する。円皮鍼やチタンテープをはると持続的にツボ刺激ができる。代用としてゴマなどをサージカルテープでとめるのもよい。

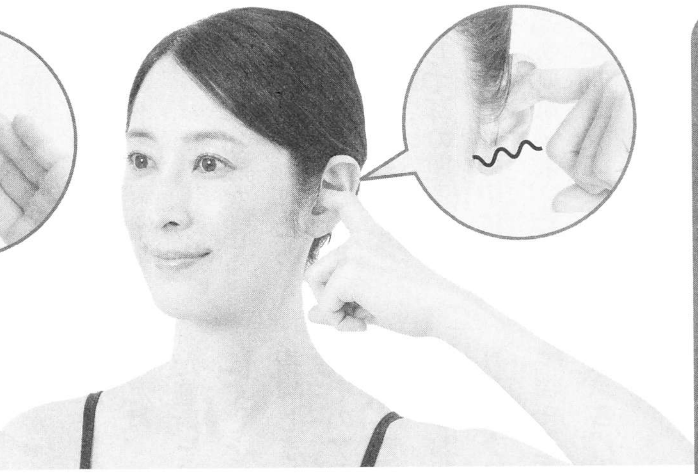
長年の治療の中で発見した「難聴の特効ツボ」

突難(とつなん)1号：耳たぶのすぐ裏のくぼみの頂点。くぼみの中央にある翳風(えいふう)のツボの5㎜上。

突難2号：耳たぶの付け根の前側。口を開けたときに耳珠の前にできるくぼみにある聴宮(ちょうきゅう)のツボの2㎝下。

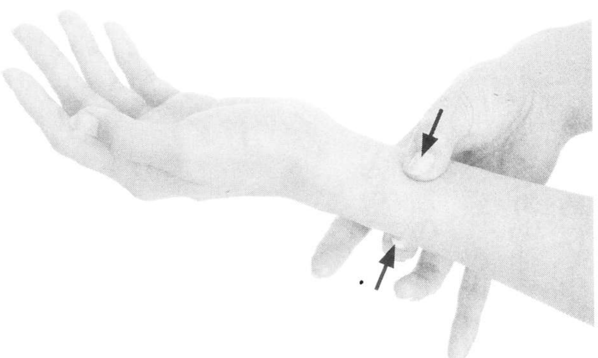
耳鳴り

耳介が軽く前に倒れる程度に、後ろ側から耳全体をパタパタと軽くはじく。30秒行う。
※耳鳴りが気になる方の耳だけでよい。



耳の穴に指先を軽く差し込み、ブルブルと細かく振動させる。30秒行う。
※耳鳴りが気になる方の耳だけでよい。

めまい



内関と外関を30秒ずつ指圧する。親指と中指で手首を両側から挟むように持って押すと同時に刺激できる。両手とも行う。

めまいの特効ツボ

内関(ないかん)：手のひら側で、手首のシワから指3本分、ひじ方向に進んだところ。

外関(がいかん)：手の甲側で、手首のシワから指3本分、ひじ方向に進んだところ。

「首のV字筋ほぐし」で聴力が回復！激しい耳鳴り、耳閉感が軽減し重症めまいも消失

一掌堂治療院院長
藤井徳治（ふじいとくじ）

低下していた聴力の向上を検査で確認！

V字筋ほぐし（76ページ参照）は、自宅でもセルフケアとして、積極的に行っていただくように患者さんにお勧めしています。セルフケアができれば、通院と通院の間の期間もV字筋の硬直をゆるめることができるため、効果が高まりやすいからです。

治療院での施術と、ご自宅での「V字筋ほぐし」のセルフケアで、突発性難聴をはじめとする難聴や、耳鳴り、耳閉感、めまいなどが改善した例は、2021年9月末現在、3487例に達しています。

それでは、このV字筋ほぐしで効果が現れ、悩みの症状が解消した患者さんの例をご紹介しましょう。

Aさん（会社員・48歳女性）は、激しい猛暑に見舞われたある夏の時期に、クラクラとめまいが起こるようになりました。

それと前後して耳の聞こえもおかしくなり、常に耳の中に水が入っているかのように、ボワーンとこもって聞こえるようになったそうです。

耳鼻科を受診し、突発性難聴と診断されたAさんは、しばらく耳鼻科で処方された薬を服用していたものの、なかなか改善しなかったことから、私の治療院に来院されたのです。

私は、Aさんに首を中心とした施術を行い、自宅でもV字筋ほぐしを行うように、やり方を指導しました。

そのアドバイスに従い、Aさんは、テレビを見ながらのだんらんやお風呂で湯船につかってリラックスしているときなど、ちょっと手の空いた時間を使って、V字筋ほぐしを行ったとのこと。

また、Aさんは仕事でパソコン作業をすることが多く、V字筋がこりやすいため、休憩中にもこまめにV字筋ほぐしを行うようにしたそうです。

すると、**1週間で耳に水が入ったような感じが和らぎ、その1週間後には完全に耳の違和感がなくなりました。**

また、暑くなると起こっていた、クラクラとしためまいも、いつの間にか消えました。

さらに、首のV字筋ほぐしを続けていると、昔から悩まされてきたひどい頭痛も、全く起こらなくなったとのことです。

Bさん（パートタイマー・42歳女性）は、突発性難聴でいきなり右耳が聞こえなくなってし

まいました。実は、その1年ほど前から、右耳に耳鳴りが出ていたそうです。

総合病院で、8日間の入院治療を受けましたが、退院する頃にはなぜか状態がさらに悪化。

聴力の数値は低下し、耳鳴りも激しくなってしまったのだそうです。その上、耳閉感も出てきたため、来院されました。

さっそく私は、首のV字筋をもみほぐした後に鍼治療を行い、自宅でもご自身でV字筋ほぐしを行うように勧めました。

それからは、毎日、熱心にV字筋ほぐしを実行していたというBさんですが、**V字筋ほぐしを行った後で、耳周辺がかゆくなることがあった**そうです。

実はこれはよい兆候で、滞っていた耳周辺の血流がよくなっていることを示しています。

その証拠に、聞こえが徐々に回復していき、約1ヵ月後の病院の検査でも、聴力が向上していることが確認されました。

そして約2ヵ月後には、聴力は発症前の状態に戻り、耳鳴りもあまり気にならなくなったと非常に喜んでおられました。

その他、耳の違和感がなくなったおかげか、夜の寝つきもよくなり、熟睡感が得られるようになったとのこと。ひどい肩こりも、軽くなったそうです。

ちょっとした合間時間にV字筋をほぐす

なお、ある日突然、急激に聴力が下がるなど、突発性難聴が疑われる場合は、すぐに耳鼻科を受診してください。突発性難聴は治療開始のタイミングが、予後を大きく左右します。セルフケアは、受診した上で行いましょう。

20分以上続くめまいが毎日2～3回起こった

Cさん（会社員・44歳男性）は、お子さんのスポーツの付き添いで炎天下にいて、熱中症を起こしたのをきっかけに、ひどいめまいに苦しめられるようになりました。

めまいは一度始まると20分間くらい続き、これが毎日2～3回も起こったそうです。通勤電車の中や仕事中など、時と場所を問わずに起こるため、生活に大きな支障が出ていました。

当初は内科を受診し、サプリメントを服用していましたが、全く効果がなかったCさん。めまいは耳が原因かもしれないと考え、私の治療院に来院しました。

めまい以外には、以前からたまに、目覚めた後に左耳の聞こえが悪くなることがあり、特に左側の首と肩の痛みやこりもひどくなっていました。

そこで、私は左の首のV字筋を中心に施術を行いました。そして、Cさんは自分でもV字筋ほぐしと並行して、水分を多めにとったり軽いウォーキングをしたりといったセルフケアを心がけました。

すると、日に日にめまいが起こる頻度が減り、来院から2ヵ月後には治療を卒業。

その後、**めまいは起こらなくなり、耳の違和感や、首や肩のこりも和らいだ**とのことです。

Cさんのように、耳の症状に左右差がある場合は、症状の強い側のV字筋の方がより硬くなっていることが多いので、そちら側を重点的にほぐすのがお勧めです。