



耳の不調スッキリ講座

手軽に
できる

ケアと食べ物で耳の健康を考える！

V字筋&内耳ケア

難聴や耳鳴りなど、耳のトラブルは不快なもの。場合によっては、日常生活にも支障を及ぼしかねません。そんな耳の症状に悩まされている方が、自

分でもできるケアがあります。一掌堂治療院長の藤井徳治先生に、耳の健康を保つケアのポイントなどを教えていただきました。

一掌堂治療院長 藤井徳治

硬くなったV字筋を ほぐして症状を改善

突然性難聴は、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、耳鳴りや耳閉感（耳づまり）、めまいなどを起こす病気です。

原因ははっきり分かっていませんが、最終的には内耳の循環障害によって起こると考えられています。

私は長年、突然性難聴の患者さんを見てきた結果、

ほぼ例外なく、首の両側にある胸鎖乳突筋が異常に緊張して硬くなっていることに気がきました。この筋肉

は主に首を曲げたり、回転させたりするとき働きま

す。前から見るとV字型に延びているので、「V字筋」と呼んでいます。

V字筋は、末端が内耳に向かって延びているため、硬直すると内耳の血行に大きな影響を及ぼします。

そこで、硬くなったV字筋を鍼やマッサージでほぐ

す。すると、硬くなったV字筋を鍼やマッサージでほぐ

す。すると、硬くなったV字筋を鍼やマッサージでほぐ

し、内耳への血流をよくすれば、突然性難聴の改善につながるのではないかと、私が考案した治療法が「V字筋ケア」です。

私がお勧めしているのは、8年前から始めたのは、8年前から

です。これまで、一二〇〇人を超える人の突然性難聴が完治しています。

突然性難聴の他、耳鳴り、めまい、片頭痛、不眠、うつ病、肩こり、首こり、冷え症、ホットフラッシュなど

でも改善しています。私どもの治療法では、患者さんの自宅療法の一環として、V字筋ケアをやってみていただけます。ご自分の手で行っても、十分に効果があります。やり方は、左上に示したとおり。ポイント

は、痛みを感じない程度に力を入れ、押すときには息を吐くことです。

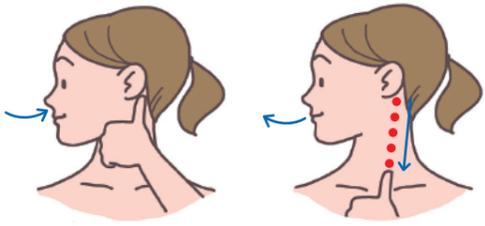
四つのすべてを行う必要はありません。自分に合ったものを選びたいでしょう。例えば、急な耳鳴りに

は、「震わす」「弾く」の二つが効果的です。

耳閉感がある場合や、急に耳の聞こえが悪くなったような場合は、「擦る」「揉む」の二つが、症状の改善によい効果を現します。

また、「擦る」「揉む」は、症状が起こったときだけでなく、通勤時や入浴中などに習慣付けて行うようにすると、再発の予防にもつながると思われれます。

V字筋ケアのやり方

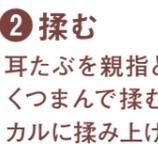


- 1 仰向けに寝て、首を患部と反対側に少しねじる。首の側面に斜めに浮き出た胸鎖乳突筋（V字筋）の後ろ側に、同じ側の親指を置く
- 2 鼻から3秒かけて息を吸い、2秒間息を止める
- 3 口から10秒くらいかけて静かに息を吐きながら、親指にゆっくりと力を入れて軽く押す
- 4 耳の近くから胸に向かい、胸鎖乳突筋の後ろ側を5カ所押す。これを1〜3回繰り返す

簡単 内耳ケアのやり方



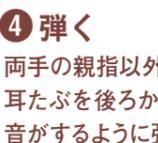
1 擦る
両方の耳たぶを、人差し指と中指で軽く挟み、上下に擦る。耳の下の部分も同時に擦る<30往復>



2 揉む
耳たぶを親指と人差し指で軽くつまんで揉む。下からリズムカルに揉み上げる<30秒>



3 震わす
外耳道（耳の穴）に人差し指を軽く差し入れ、手首を前後に、軽快に素早くリズムカルに震わす<30秒>



4 弾く
両手の親指以外の4指で、両耳たぶを後ろから前にポンと音がするように弾く<30回>

※V字筋・内耳ケアは一日一回以上、何回でもOKです。

耳鳴りにいい食品、悪い食品

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

耳鳴りにいいと思われる食品

- 板藍根のお茶
- 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

突然性難聴の方はもちろん、その他の耳の不具合に悩んでいる方にも、ぜひ内耳ケアを試していただきたいと思えます。

耳鳴りと食べ物には つながりがある

私たちは以前、約五〇名の耳鳴り患者さんにご協力

いただき、症状が悪化した直前に、何を食べてたり飲んだりしたかを記録してもら

いました。さらに、他の患者さんたちのお話も聞か

がった結果、耳鳴りを悪化させたり、改善したりする

可能性がある食品が分かってきました。

耳鳴りの悪化に強く影響すると考えられるのは、次の三つです。

● 激辛食品（激辛カレーや麻婆豆腐など、辛味系香辛料や調味料を多量に加えた食べ物）

● お酒（特に、赤ワインやビール、日本酒）

● 柑橘類（ミカン、オレンジ、グレープフルーツな

ど酸味の強い果物）

多くの患者さんが、これらの食品を摂ると、耳鳴りがひどくなったと報告しています。なお、付き合いで

お酒を飲まなければならぬようなときは、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。

この他に、ハムやソー

セージの発色剤に用いられる亜硝酸塩、うま味調味料

として用いられるグルタミン酸ソーダを多く含む食品

も、耳鳴りにはよくないとされています。耳の健康を保つには、これらの食品を

控えるようにするといいで

しょう。

一方、患者さんから、耳鳴りによいたという声がか

れた食品には、板藍根のお茶、イナゴの佃煮、レタス、

セント・ジョーンズ・ワート（ハーブ茶）、ニンニク

などがあります。

日ごろのケアや食事に気を付け、スッキリした聞こえを手に入れてください。



藤井徳治 先生

一掌堂治療院長。鍼灸師。あんまマッサージ指圧師。「突然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。営業、企画を経て、難聴により退社。80年東京鍼灸専門学校入学、83年卒業。同年、東京都港区新橋に一掌堂治療院を開院。03年「突然性難聴ハリ治療ネットワーク」を創設。未病治療と突然性難聴治療に積極的に取り組んでいる。