

耳の下筋したさすすじり

耳鳴り

から救われた人続出！

難聴

こりをほぐす
5つのツボを
効果的に刺激



1回1分
優しく
さすだけ！



総論

**2950人以上が効いた、治った！
耳の下筋を優しくさするだけで
難聴・耳鳴りの症状が消え去る**

一掌堂治療院院長

藤井徳治

難聴・耳鳴りの原因は 胸鎖乳突筋のこり

難聴や耳鳴り、めまいなど、耳の不調を引き起こす原因は、大きく2つに分けることができます。

外からの刺激による「外因」と体の中の不具合による「内因」がそれです。

外因としては、大きい音や水圧、外傷、ウイルス感染などが挙げられ、内因としては、耳の下筋である胸鎖乳突筋のこりが問題になります。

特にスマホやパソコンなどを長時間眺める生活習慣や、加齢による姿勢の悪化などで

前傾姿勢が続くと、首と頭を支えている左右の胸鎖乳突筋がこって硬直し、頸動脈をはじめとした首周辺の血管、リンパ、神経の巡りが滞ってしまいます。

イメージとしては、指に輪ゴムを巻いて鬱血した状態を思い浮かべてもらえればわかりやすいと思います。

胸鎖乳突筋は、鎖骨から耳の骨のてっぺん（乳様突起）へ伸び、耳のほうへつながつています。胸鎖乳突筋のこりによって血流が滞ると、聴覚や平衡感覚をつかさどっている内耳に必要な酸素や栄養が行き届かなくなり、難聴

やめまいといった症状を引き起こしてしまうのです。

さらに、聴神経を介して音の振動を脳に伝達する役割を担っている内耳の蝸牛という器官にはリンパ液が循環しており、胸鎖乳突筋のこりによってリンパの巡りが滞ることとで耳に老廃物が蓄積され、同様に難聴や耳鳴りの原因になってしまふのです。

ストレスも胸鎖乳突筋のこりを強くする

また、ストレスも、難聴や耳鳴りを引き起こす大きな要因になります。

耳の不調で治療院に訪れる

藤井先生の プロフィール



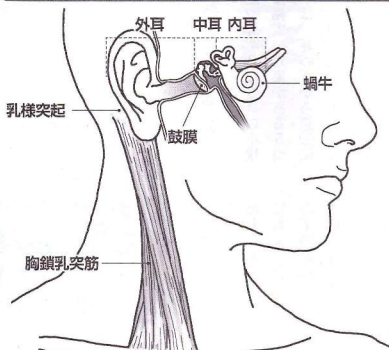
1949年生まれ。鍼灸師。あんまマッサージ指圧師。東京鍼灸柔整専門学校を卒業し、一掌堂治療院開院。2003年、突発性難聴ハリ治療ネットワークを創設。突発性難聴治療に取り組んでいる。著書に「ハリで治す突発性難聴」(Nanaブックス)がある

方のほとんどは、責任感が強く、根を詰め過ぎてしまうタイプやストレスを感じやすい方です。

人は、ストレスを長時間感じると緊張で体が硬直し、首

耳の下筋さすり

耳につながる胸鎖乳突筋



鎖骨から耳の骨のてっぺん（乳様突起）へ伸びる胸鎖乳突筋は、聴覚や平衡感覚をつかさどる耳につながっている

や肩周辺の筋肉も固まりやすくなります。すると首の下筋もこって硬直するため、耳の機能に悪影響を及ぼしてしまふのです。

耳の症状で悩む人の首に触れると、みな硬く張っている

首の下の胸鎖乳突筋が硬直しています。同時に耳の冷えや背中、肩がこっている人も多く見られます。

こうした姿勢の悪化やストレスによる耳の不調に有効なのが、胸鎖乳突筋のこりをほ

ぐす「耳の下筋さすり」です。私の治療院で行っている施術ですが、簡単なもみほぐしなので自宅でもセルフケアとして行えるものです。

私の治療院ではこれまで、難聴や耳鳴りで治らないと診断された方や西洋医学の治療で効果を得られなかった方など、2950人以上を治療し、改善させてきました。

鍼治療と並行して耳の下筋さすりを行い、ほとんどの方が耳の症状から解放されています。

1回1分を数回 毎日継続して行うこと

耳の下筋さすりは、単独で行っても十分に効果を発揮します。治療院では、施術で行うと同時に、セルフケアとして自宅などでも患者さんに耳の下筋さすりを習慣にするようをお願いしています。

耳の下筋さすりは、毎日行うことが大切です。継続して行うことで胸鎖乳突筋のこりがほぐれやすくなります。

やり方は、症状のある耳側の下筋、つまり胸鎖乳突筋を反対側の手で上から下、上から下、と連続してさするだけ。

胸鎖乳突筋の場所がわかりづらい場合は、症状のある耳の反対側へ首をひねると筋が浮き上がって確認しやすくなります。

耳の下筋さすりを行うにあたり、胸鎖乳突筋の周辺にある5つのツボが特に大切です。

それぞれのツボの詳しい位置や働きについては、122ページにて紹介しますのでご参照ください。

これらのツボは、こり固まった胸鎖乳突筋をほぐして、血流やリンパの滞りを元の状態に戻す効果があるのです。



耳の下筋 さすり

効果のある
5つのツボ

**胸鎖乳突筋のこりを効率的にほぐし
首周辺の血流やリンパの滞りも
一挙に解消してくれる5つのツボ**

一掌堂治療院長

藤井徳治

耳の下筋に集まる こり解消に重要なツボ

難聴や耳鳴りなど耳の不快症状に幅広い効果がある5つのツボは、耳の下から鎖骨にかけて、順に完骨、天牖、天窓、天牖、氣舎と等間隔に並んでいます。耳の下筋さすりを行うことで、これらのすべてのツボを刺激することがで

きます。

完骨は、乳様突起のすぐ下にあり、片頭痛やめまい、耳鳴りに効果的。不眠症の改善にもよいとされています。その下の天牖は、血行改善やめまい、眼精疲労に効き目があります。

のどとけの高さにある天窓は、顔や頭部の血行促進、顔のむくみ改善に有効。その

下の天牖はしゃっくり、顔のむくみ、風邪、などの不調による息苦しさを解消できます。鎖骨のくぼみから指の幅2本分上にある氣舎も、首から肩にかけてのこりを解消します。

さする力加減は、さすって気持ちいいと感じる程度に優しく行いましょう。強くさすると痛み返り、首を痛める場合もあるので注意してください。耳の下筋を上から下までさするスピードは、1秒間に2度くらいが目安です。

さする時間の目安は、1回1分程度を毎日継続して行ってください。1日1回でも効

果がありますが、数回行うとより効果が実感できます。耳の下筋さすりは、いつでもどこでもできるので、気軽に始めてみてください。

家でテレビを見ているときや電車に乗っているとき、人と話しているときなどでも、手軽にできます。

また、朝起きた直後や寝る前などの習慣にするのもおすすめです。耳の下筋さすりの詳しいやり方は、124ページをご覧ください。

同時に生活習慣の改善も心がけましょう。前傾姿勢を正して首への負担を減らす他、ストレスをできるだけ軽減す



耳の下筋さすりは、自宅でテレビを見ているときや電車で乗っているときなど気軽にできる

耳の下筋さすりですべてが刺激できる!

耳の下筋にある5つの特効ツボ



耳の骨のてっぺり（乳様突起）のすぐ下から鎖骨にかけてある胸鎖乳突筋の上に、完骨、天牖、天窓、天鼎、気舎という順番で5つのツボが等間隔で並んでいる。耳の下筋さすりを行えば、すべてのツボをカバーできる

るようにしましょう。

耳の下筋さすりは難聴の再発防止にも効果的

耳は症状が出たらすぐに対処することが大切です。不調を感じたら病院で検査を受けると同時に、耳の下筋さすりを行ってみてください。胸鎖乳突筋が硬直していたら効果が現れる可能性が高いです。

症状があるのに検査で異常が見つからない場合や原因不明の場合も、耳の下筋さすりで改善する場合があります。

さらに症状改善だけでなく、突発性難聴などの予防にも効果があります。低音性難聴などの耳の症状は一度かかると疲れやストレス、寒さや気圧の変化などで、再発する可能性があります。簡単にできて大きな効果が期待できる耳の下筋さすりを、習慣にすることをおすすめします。

いつでもどこでも簡単にできる!

耳の下筋さすり のやり方

一掌堂治療院長 藤井徳治

1回1分で
効果あり!

難聴や耳鳴り、めまいの原因となる、胸鎖乳突筋のこりを自宅で簡単にケアできる「耳の下筋さすり」。いつでもどこでも気軽にでき、1回1分を1日1回から数回行うだけで、血流やリンパの巡りを改善させる効果があります。

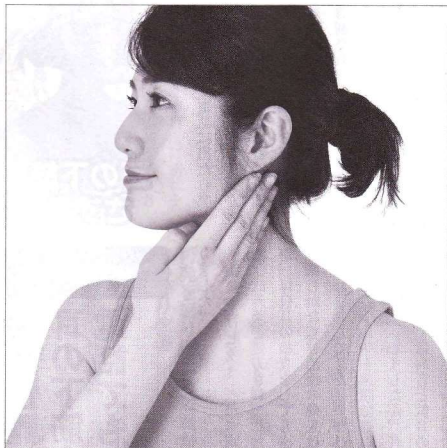


1

首を症状のある
耳の反対側へ
ねじる

胸鎖乳突筋の位置を確認するために、まずは症状のある耳と反対側へ首をねじる。耳の下から鎖骨にかけて浮き出てくる筋が胸鎖乳突筋

耳の下筋さすり



2

反対側の手の 4本の指を 耳の下に当てる

胸鎖乳突筋の位置がわかったら、症状のある耳と反対側の手の親指以外の4本の指をそろえて、耳の下に当てる



3

胸鎖乳突筋を 4本の指で 上から下へ さする

耳の下から鎖骨まで胸鎖乳突筋を4本の指でさする。上から下へ1秒間に2回くらいの速さで1分間さする。力加減はさすって気持ちいいと感じる程度（さすりにくい場合はハンドクリームなどを使ってもいい）



体験談▶ 1

**突発性難聴になった右耳が鍼治療と
耳の下筋さすりで1カ月後には元通りに。
電話でも不自由なく話せるまでに回復！**

東京都 橋本洋子（76歳）
はしもと ようこ

62歳の頃、電話に出たら突然右耳が詰まるような感覚がして、相手の声がこもって聞こえました。異常を感じて耳鼻科へ行くと、突発性難聴と診断され、入院することにな

りました。
治療ではビタミン剤と点滴、飲み薬を処方されましたが、毎日耳の検査をしても治る兆しがなく、治療の効果は見られませんでした。

1カ月でほとんどの 症状が解消！

先生の治療院を知り、首がこっていることが難聴の原因ではないか、と指摘を受けたのです。そして鍼治療と耳の下筋さすりを受けるために、毎日治療院へ通いました。

1カ月に1度の通院になりましたが、耳の下筋さすりは今でも家で毎日続けています。そのおかげか、現在も再発することなく耳の調子もよい状態が続いています。

症状があった当時は大好きだったクラシック音楽も楽しめませんでしたが、今では普通に聴けるようになり、また電話でも友人と不自由なく話せるようになりました。本当に症状が改善してよかったなと先生に感謝しています。

これからも難聴の再発防止のために、耳の下筋さすりを続けていきたいと思っています。



電話でも友人と不自由なく話せるようになるまで回復した

1週間退院しましたが、音は高音と低音の2段に分かれ、聞こえづらいままでした。さらに薬の副作用でお腹がゆるくなつたので服用を中止せざるを得ませんでした。

その頃に藤井

症状が落ち着いてからは1

耳の下筋さすり

4年前、右耳で自分や人の声が響いたり、低い声が聞き取りにくくなって、ボーッと耳鳴りのような音が聞こえるようになりました。

近くのクリニックでは原因がわからず、大きな病院へ行くと、中耳が開いて自分の声が響いて聞こえづらくなる耳管開放症と診断を受けました。

紹介された専門医に病状を細かく調べてもらい、処方された気管支の薬を服用すると症状が落ち着きました。

しかし、3カ月後の夏にクーラーの効いた部屋で長時間作業をしていると、冷えなど



体験談▶2

いくら病院を変えても再発を繰り返したしつこい難聴や耳鳴りが耳の下筋さすりで再発知らずに

京都府 平田久美子 (65歳)

でふたたび右耳が聞こえづらくなり、以前と同じ症状に悩まされるようになったのです。

別の病院へ行くと今度は、内耳のむくみが原因で起こる急性低音障害型感音難聴と診断され、錠剤と漢方薬、そして1週間のステロイド薬（ホルモンから作る作用の強い薬）の治療を受けました。

再発を繰り返した難聴がすっかり改善

しかしまったく改善されず、夫が突発性難聴治療で有名な藤井先生の治療院を見つけてくれ、わらにもすがる思いで行きました。先生に治り

ますよと言われ、本当に励まされました。このとき、難聴を発症してからすでに8カ月が経過していました。

鍼治療と並行して耳の下筋さすりを受け、とても気持ちよかったです。

血流がよくなった感じがしました。耳の下筋さすりは簡単だったので自宅でも毎日やっていました。

徐々に聴力が戻り、翌年



耳の症状がすっかりよくなって、自由に外出できるようになった

は難聴もほとんど改善。耳鳴りは少し時間がかかりましたが、3年後に消えていました。

外的な刺激を避けるため、3年間外出を控えていましたが、今は普通に出かけたり、趣味の合唱も楽しんでいます。



仕事のストレスと心理的負荷で胸鎖乳突筋がこり固まっていた

治療を受けることになりました。しかし、当時の担当医から突発性難聴は軽症でも統計上3分の1の確率でしか治らないため、病状がひどい私は治らないだろう、と言わ

れ、鍼治療と耳の下筋さすりをやってもらうと、治療初日に、イヤホンの最大音量でも聞こ

2週間後には ほとんどの聴力が回復

えなかつた左耳で、電車の音が聞こえ始め、驚きました。さらに翌日には駅のアナウンスも聞き取れるようになり、徐々に聞こえる音が増えていきました。家でも耳の下筋さすりを入浴時の習慣にしていたこともあり、2週間後にはかなりの聴力が回復していたと思います。

現在は、健康診断でもまったく問題ありません。突発性難聴の原因は仕事のストレスだった可能性もあるので無理をしないようにしています。再発防止のため、1カ月に1度の通院と自宅での耳の下筋さすりを続けています。

大学教授の職に就いており、一昨年からラジオやテレビ、執筆の仕事などが重なって多忙な日々が続いていました。心理的にも強いストレスがかかっていたと思います。不整脈にも悩まされ限界を

感じていた昨年のある日、突然夕方から夜にかけて徐々に左耳が遠くなり、翌朝にはまったく聞こえなくなっていました。病院で突発性難聴と診断され、1週間のステロイド点滴

治療を受けることになりました。しかし、当時の担当医から突発性難聴は軽症でも統計上3分の1の確率でしか治らないため、病状がひどい私は治らないだろう、と言わ

れたのです。ショックでしたが治ると信じ、点滴治療と並行して代替医療を探しました。藤井先生の治療院を知り、すぐに先生のもとへ行ったのはこの頃です。「胸鎖乳突筋のこりで内

耳のリンパの流れと血流が滞っています。改善していきたいと思います。」と励ましていただき、落ち込んでいた気持ちがすごく前向きになりました。

現在は、健康診断でもまったく問題ありません。突発性難聴の原因は仕事のストレスだった可能性もあるので無理をしないようにしています。再発防止のため、1カ月に1度の通院と自宅での耳の下筋さすりを続けています。



耳の下筋 さすり

体験談▶3

長期間のストレスと多忙で発症し
医師に治らないと言われた突発性難聴が
2週間後にはほとんど回復！

神奈川県 岡山 岡山 岡山 (58歳)

耳の下筋さすり

A 毎日継続して行うことで胸鎖乳突筋のこりがほぐれやすくなります。1回

Q さする頻度はどの程度が目安ですか?

A 胸鎖乳突筋のこりによる難聴や耳鳴り、めまいなどに効果があります。胸鎖乳突筋がほぐれることで、周辺の血流やリンパの流れが元に戻ることで、不眠症やうつといった疾患の改善にもつながります。

Q どんな症状に効き目がありますか?

A いつでもかまいませんが、習慣にすることが

Q どの時間帯にやるとよいですか?

A 強くさすると、もみ返しが起きたり、首を痛めたりする場合があるので、さすっていき気持ちがいいと感じる力加減で行ってください。さするスピードは、1秒間に2度くらいが理想です。

Q 強くさすったほうが効果がありますか?

1分程度、1日1回でもかまいませんが、複数回行うとより効果がアップします。

A 耳が冷えていたり、首の筋が硬く出っ張っている場合は、胸鎖乳突筋がこって、耳までの血流や神経、リンパが圧迫されている可能性が高いです。難聴や耳鳴りの症状がなくなっても、予防

Q 難聴や耳鳴りの症状がなくなっても続けたほうがよいですか?

大切です。入浴時や寝る前など時間を決めて行うのがおすすめです。テレビを見ているときや電車に乗っているときなど、暇を見つけて気軽にさする習慣を身につけてみるのもよいでしょう。

一掌堂治療院長 藤井徳治

簡単なのに、絶大な効果を発揮する 耳の下筋さすりQ&A

Q 難聴や耳鳴りを招く生活習慣を教えてください

の意味で耳の下筋さすりを行うようにしましょう。

A 前傾姿勢でスマホやパソコンを長時間見たり、加齢による姿勢の悪化などで首に負担がかかることが原因になります。また、精神的ストレスや疲れなども首に負担がかかって、難聴や耳鳴りを引き起こします。不調を感じたら、リラックスして耳の下筋さすりをやってみましょう。



難聴や耳鳴りの症状がなくなっても、耳の下筋さすりを日課にして、首の負担を解消するのがおすすめです。