

胸鎖乳突筋マッサージ

一掌堂治療院長 藤井徳治

首の横の押しもみで突発性難聴や耳鳴りが治っている

④首の両側の筋肉をほぐしたら聴力が戻った！

私は1983年から、突発性難聴とつぱつせいなんちようの研究・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、耳閉感じへいかん（耳の詰まり感）、めまいなどの症状を起こす病気です。加齢による聴覚機能の低下によって発症する老人性難聴とは異なり、突然聴力が落ちるのです。

患者さんは通常、耳鼻咽喉科じびいんこうかの診察・治療を受けるのですが、この病気にかかる70%の人は聴力が戻らず、そのまま難聴者になるといわれています。そうしたかたがたが、「少しでも聴力を取り戻したい」という切実な願いを胸に、私の治療院にい

らっしゃいます。

多くの患者さんを治療してきた結果、突発性難聴の患者さんの場合、例外なく、首の両側にある「胸鎖乳突筋きようさくによつじん」という筋肉が強く緊張して、硬くなっていることに気づきました。胸鎖乳突筋は、左右の鎖骨（胸の上部・首のつけ根に一對ずつある骨）と、左右の乳様突起にゅうようとつぎ（耳の後ろにある骨の出っ張り）を、それぞれ結んでいる筋肉です。

ある突発性難聴の患者さんの胸鎖乳突筋を、鍼はりやマッサージでほぐしたところ、治療したその場で、ある程度の改善が見られました。さらに10回ほど治療に通っても戻ったところ、なんと聴力が完全に戻ったのです。

これをきっかけに、ほかの患者さんに同様の治療をした結果、聴力の回復する人が次々と現れました。

それでは、なぜ、首の筋肉のこりや硬さをほぐすと、突発性難聴で失われた聴力が回復するのでしょうか。

たとえば、指に輪ゴムを強く巻きつけていると、やがて血流が滞とどって代謝が悪くなり、指先が赤黒くむくんできます。代謝とは、体内で必要なものを合成したり、不

要なものを排泄^{はいせつ}したりする働きのことです。その働きが悪くなるために、指先に老廃^{ろうはい}物がたまり、赤黒くむくむのです。これとおなじことが、首にも起こっていると考えられます。

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って、代謝が損なわれます。胸鎖乳突筋は、その末端が耳の鼓膜^{こまく}の奥^{おく}（内耳^{ないじ}）まで伸びているため、ここがこり固まってしまうと、内耳に悪影響を与えると考えられるのです。

突発性難聴は、まだ解明されていない点が多い病気ですが、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。それならば、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。

この考えに基づいて、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。

健常化した人は1635例！

私が、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たのは、2000

4年のことでした。その成果は私の予想をはるかに超え、これまでに健常化した人は1635例（2013年6月30日現在）に達しています。

たとえば、次のような例がありました。

76歳の女性Aさんは、ある日突然耳の聞こえが悪くなり、病院で突発性難聴と診断されました。しかし、高血圧などの持病があるため、「入院して投薬治療を受けるのは避けたい」と思っていたそうです。

そこで、知人を介して私の治療院に見え、胸鎖乳突筋マッサージによる治療を開始しました。その結果、わずか8回の治療で聴力が回復したのです。早期に治療を始めたことも功を奏したと思われます。

さらに、このかたの場合、高かった血圧やコレステロール値も、大幅に改善しました。

胸鎖乳突筋マッサージは、自分の手で行っても、じゅうぶん効果があります。

やり方を説明しましょう。毎日、就寝前に行うと効果的です。

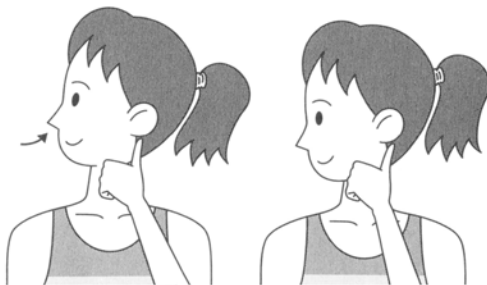
①顔を横に向けて首をひねり、乳様突起の後ろ側に、同じ側の親指の腹を置きます。

②約3秒かけて鼻から息を吸い、約2秒息を止めます。



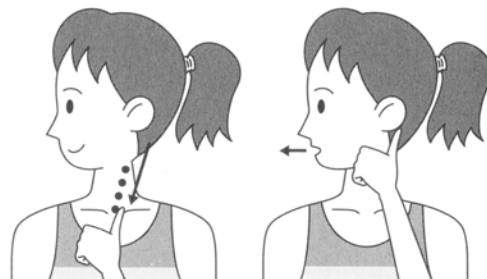
ふじい・とくじ 1949年生まれ。大学卒業後、一般企業に就職するが、難聴により退社。80年東京鍼灸柔整専門学校入学。卒業後、一堂堂治療院を開院し、「未病」と突発性難聴の治療に取り組む。「突発性難聴ハリ治療ネットワーク」主宰。

◎胸鎖乳突筋マッサージのやり方



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

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

※毎日就寝前に行うとよい

◎胸鎖乳突筋の位置



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

顔を横に向けたとき、向いた方向と反対側の首の側面に現れる

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の力で押しましょう。気持ちよさが感じられるように押すのがポイントです。

④ 胸鎖乳突筋の後ろ側に沿って、指を少しずつ下ろしながら、②～③の要領で鎖骨にぶつかるまで5～6カ所押ししていきます。これを1セットとして、1～3セット行います。反対側の胸鎖乳突筋も同様に押してください。

突発性難聴に限らず、ほかの病気が原因の難聴、または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。