

## 首の V字筋ほぐし

# 3500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

その場で症状が  
改善する人が続出

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  
うに妙な反響が起こる。

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、  
鍼はりやもみほぐしで、この筋肉  
のこりをほぐすことを試みまし

た。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。

そのなかで、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で、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  
やすいよう私が名づけた、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  
る器官である内耳ないじの、血液やり  
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  
やリンパ管を締めつけて、血液

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3500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。



一掌堂治療院院長

ふじい とくじ  
藤井徳治

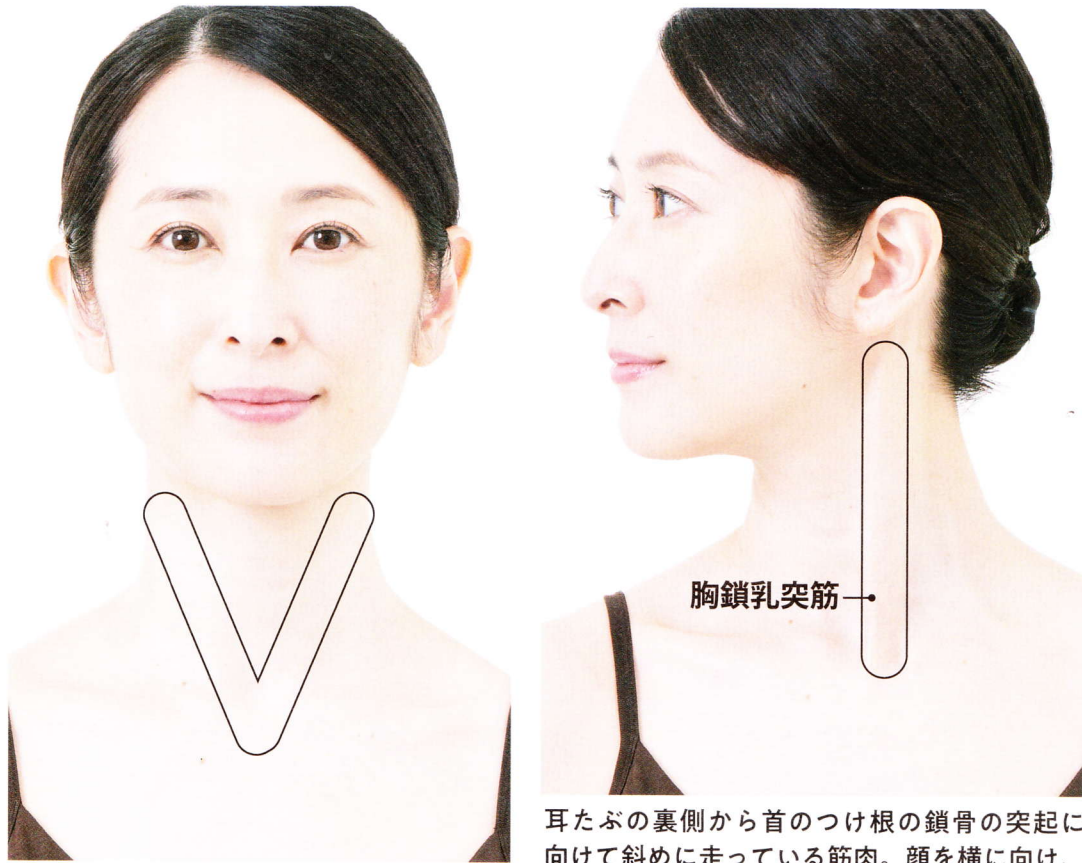
やリンパが滞りやすくなってい  
まうのです。

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、胸鎖乳突筋がこつていると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



正面からだV字形に見える胸鎖乳突筋

耳たぶの裏側から首のつ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。

る患者さんが多いといえます。

### 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、ゆつくりと、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よ。

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もあるため、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がかまいません。

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。

そのほか、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。

# V字筋ほぐしのやり方



鼻から  
吸って  
止める

指の位置を  
ずらす



ゆっくり  
吐く

10秒かけて  
押す

2

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。

1

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。

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。



親指の腹と曲げた人差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。



人差し指と中指の間で耳のつけ根を挟み、上下に軽くこする。上下に30往復行う。

耳閉感

長年の治療のなかで発見した「難聴の特効ツボ」



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。

**突難1号**：<sup>とつなん</sup>耳たぶのすぐ裏のくぼみの頂点。くぼみの中央にある<sup>えいふう</sup>翳風のツボの5mm上。  
**突難2号**：<sup>とつなん</sup>耳たぶのつけ根の前側。口を開けたときに<sup>ちようきゆう</sup>耳珠の前にできるくぼみにある<sup>ちようきゆう</sup>聴宮のツボの2cm下。



難聴



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。  
 ※耳鳴りが気になるほうの耳だけでよい。



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。  
 ※耳鳴りが気になるほうの耳だけでよい。

耳鳴り



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

<sup>ないかん</sup>**内関**：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。

<sup>がいかん</sup>**外関**：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。



めまい

## 首の V字筋ほぐし

# 首のV字筋ほぐしで突発性難聴が 劇的改善！電話の声が聞こえて 感激で胸がいっぱい

主婦・61歳

みとめぐみ (仮名)  
水戸 恵

聴力が元のレベルより  
さらによくなった！

私は突発性難聴で、これまで  
3回入院しました。最初は  
2010年のことで、左耳が全  
く聞こえなくなりました。入院  
して治療をしても、症状は改善  
できなかったのです。

2回めは2015年で、今度  
は右耳でした。このときは、左  
耳ほどひどくはならず、低下し  
た聴力は半減ほどで、入院して  
完治しました。

3回めは、2020年に近く  
で話してもらわないとわからな  
いほど右耳が聞こえなくなりま  
した。入院して、点滴でリンデ  
ロンやアルプロスタジルといっ

た薬が投与されましたが、少し  
は改善したものの、あまりよく  
なりませんでした。

さらに、不快な耳鳴りがする  
ようになったのです。  
ピアノの高音のような、カン  
カンという金属音や、人と会話  
をしたあとは、電話のダイヤル  
音のような、ピポパという音が  
しました。ガーツガーツと鳴り  
響くこともありました。

音階もメチャクチャに聞こえ  
ます。こんなにひどいのは初め  
てでした。

退院後に薬を飲むことになっ  
たのですが、今までの経験か  
ら、あまり効果が得られないと  
感じていました。そこで、兄に  
相談したところ、退院した翌日

に、藤井徳治先生の一掌堂治  
療院を訪れることになりました。  
た。

わらにもすがる思いで、4日  
間の集中治療を受けることにし  
たのです。治療では、鍼とマッ  
サージを受け、自分でも「首の  
V字筋ほぐし」(34ページ参照)  
を行いました。

実は左耳が悪くなったときか  
ら、V字筋がこつていることに  
自分でも気づいていました。

首のV字筋ほぐしは1日に5  
〜6回、ひと仕事終えたときや、  
こりを感じたときなどに、1分  
程度、上から下へとさすり下ろ  
すように行いました。

治療を始めてから2日が経つ  
と、金属音が減ってきました。

そして4日めには、金属音がし  
なくなり、音階も通常どおりに  
聞こえるようになったのです。

また、会話のあとのピポパと  
いう音や、ガーツガーツという  
音もしなくなりました。

そして、退院してから1週間  
後には、低下した聴力が元に戻  
りました。その2週間後の検査  
では、聴力がさらによくなっ  
ていたのです。

自分でもひどい状態だと感じ  
ていたのですが、簡単に治るとは  
思っていませんでした。

それだけに、短期間でここま  
で劇的によくなるのは、自分で  
もびっくりです。右耳の聴力  
は、今まででいちばんいい状態  
じゃないかと感じています。

## 全く聞こえなかった左耳も 10年越しに回復!

右耳が完治したので、治らな  
いと思っていた左耳も治療しよ  
うと思いました。

そこで、4日間の集中治療後、

週2回の治療を経て、月1〜2  
回の治療と平行して首のV字筋  
ほぐしを続けました。

すると、以前は聞こえなかつ  
た電話の呼び出し音が、かすか  
に聞こえるようになってきたの  
です。そして今では呼び出し音



電話の声も聞き取れる!

ははつきりと聞こえるまで回復  
しました。

さらに、電話の会話も聞き取  
れるようになりました。電話の  
声聞き取れるようになったと  
きは、ほんとうにうれしい気持  
ちで胸がいっぱいでした。

去年の夏、喫茶店に行ったと  
きに、私の左側で店員さんの  
オーダーを取っている声はつ  
きりと聞こえて、感激したのも  
覚えています。

全く聞こえなくなってから10  
年も経った左耳が、ここまでよ  
くなるとは思いませんでした。  
つい先日、私がパソコン入  
力をしているとき、妹が左側か  
ら話しかけてきました。

低い声が少し聞き取りづら  
かったので、妹に伝えたところ、  
妹は「そうだ、左耳だつ  
た! わからなかった!」と驚  
いていました。

いつもなら、妹は右側に立つ  
て話しかけてくれるのですが、  
私が左耳でも聞き取れるように

なったので、左側から話しかけ  
たことに気づかなかったよう  
です。

私は頭痛持ちで、片頭痛もあ  
ります。V字筋をさすると、片  
頭痛も和らぐので驚いていま  
す。これからも首のV字筋ほぐ  
しを続けて、右耳の聴力維持と  
左耳の聴力改善に努めます。

### 早期の鍼治療と V字筋ほぐしが奏功

一掌堂治療院院長 藤井徳治ふじいとくじ

水戸さんの症状の難しさ  
は、両耳とも難聴、しかも  
重度、というところにあり  
ました。

こういう場合は回復が困  
難なことが多いのですが、  
水戸さんは早期に鍼の集中  
治療を始める決断をしたこ  
と、ご自身でも毎日5回も  
6回も首のV字筋をもんで  
努力したことが、功を奏し  
たと思います。

左耳のケアも同じように  
続けてほしいと思います。

## 首の V字筋ほぐし

# 悪くなる一方だった 左耳の聴力と耳鳴りが改善したのは 首のV字筋ほぐしのおかげ

会社員・52歳

はしづめ とおる  
橋爪 徹 (仮名)

聴力が30dB回復して  
低音の耳鳴りも静まった

私は昨年の10月中旬に、なんの前ぶれもなく、左耳に突発性難聴を発症しました。

聴力が急激に落ち、特に低音域の聴力の低下は著しいものでした。

病院に行ったところ、すぐに入院して、ステロイド治療を受けることになりました。

しかし、治療の経過はかんばしくなく、退院して1ヵ月半くらい経っても、耳の調子はほとんど悪化しました。

低音が聞こえないうえに、常に耳に閉塞感があり、ゴーツという低音の耳鳴りがしていまし

た。耳が聞こえないのに、内側からよけいな音が鳴っていて、うるさいのです。

難聴や耳鳴りに困り果てて、治療法をいろいろと探していたところ、藤井徳治先生（かじいとくぢ）の一堂治療院を見つけました。そして、すぐに治療を受けに行ったのです。

藤井先生から鍼とマッサージの治療を受け、「首のV字筋ほぐし」（やり方は34ページ参照）と、よく歩くこと、水分をたっぷりとることを勧められました。私は特に、首のV字筋ほぐしを熱心に行いました。

首のV字筋ほぐしは1日に4〜5回くらい、気がついたときや、夜寝る前に行っています。

V字筋をやわらかくすることが目的なので、回数は特に決めていません。おそらく1回につき5分程度、行っていると思います。

こうして続けるうちに、わかったことがありました。あらかじめ肩や首、腰のストレッチをして、周辺の筋肉をほぐしてから首のV字筋ほぐしをすると、よりほぐれる実感があります。V字筋だけでなく、全体をほぐす必要性を感じたのです。

それからは、周辺の筋肉を10分ほどストレッチしたり、ウォーキングを30〜40分ほどしてから、V字筋をもむようになりました。

首のV字筋ほぐしを始めて、2ヵ月経ったところから、低音が聞こえる日が、ポツポツと現れるようになりました。

聴力検査でも、以前はマイナス40〜50dBだった数値が、いまでは健常レベルのマイナス20dBになる日があるのです。

首のV字筋ほぐしをすることで、耳の聞こえと聴力データがよくなるのが、はっきりとわかりました。

常に鳴っていた耳鳴りにも変化がありました。

いちばん不快で絶望的な気分になっていたゴーツという低音の音が消え、キーンという高音の音だけがかすかに鳴ることがあるのに気づいたのです。

もともとは、低音と高音の耳鳴りが両方鳴っていました。そのため、不快な低音の耳鳴りが消えて、高音の耳鳴りだけが残っている日は、調子がいいと感じられます。

### 治る可能性を見出せて 絶望感がなくなった！

こうした、聞こえがよく耳鳴りもかすかになる調子のいい日が、最初は7〜10日に1回だったのが、今では3日に1回程度になりました。



聴力検査でも健常レベルになる日が増えた

もともと医師からは、「症状が安定するまでは6カ月から12カ月はかかる」といわれていました。

3カ月半でここまで改善できたので、順調だと感じていますが、回復の階段を少しずつながら、上っている実感があります。

気持ちも、ものすごく変わりました。低音の耳鳴りが鳴っているときは、「生きていてもつまらない」と思うくらい、絶望的な気持ちになっていました。

しかし、首のV字筋ほぐしを始めて、難聴や耳鳴りが治せる可能性を見出したことで、絶望感がなくなりました。心が軽くなり、いろいろなものが楽しく見えるようになりました。

突発性難聴になったことで、首や肩が非常にこっていることにも気づきました。首や肩がこっているときは、確実に耳の状態が悪いのです。

逆に、耳の状態がいいときは、首や肩も適度に緩んでいま

す。耳の状態と首、肩のこりには、けっこう重要なつながりがあると実感しました。

私はふだんデスクワークが多く、非常に長い時間、パソコンの画面を見ています。そのため、知らず知らずのうちに、首や肩を酷使していたのではないのでしょうか。

耳の聞こえが悪かったり、耳鳴りがしたりする状態は、目には見えない症状だけに、周りの人にはわかりづらいと思います。

しかし、本人にとっては非常につらいですし、それが原因で周りの人に「機嫌が悪いおじさんがいる」と思われるのも悲しいものです。今は我ながら機嫌がよくなりました。

加齢とともに体はかたくなっ  
ていくと思います。左耳が完治しても、首のV字筋ほぐしやストレッチで、体の柔軟性を保ち、いい状態を維持できるように努めていきたいと思えます。

### あきらめずに治療や V字筋ほぐしを続け改善

一掌堂治療院院長 藤井徳治 ふじいとくじ

難聴の鍼治療の目安は、発症後の経過日数によって決まります。橋爪さんの場合、発症から少し時間が経っていましたので、完治まで目安より少し長い治療が必要でした。

しかし、決してあきらめずに治療を受け、ご自身での首のV字筋ほぐしも続けられました。

不安な日々だったろうと思いますが、「いろいろなものが楽しく見えるようになった」と感じとることは、すばらしいことです。首や肩を緩めることは、耳だけでなく、ほかの病気の予防にもつながると思います。