

# 首のV字筋マッサージ

## 耳鳴り、難聴、めまいに大効果！ リンパの流れをよくする 首のV字筋マッサージ

一掌堂治療院院長

藤井徳治

患者の首のV字筋が  
目立つて浮き出ていた

私の治療院には、突発性難聴に悩む患者さんが、たくさん訪れます。

突発性難聴というのは原因不明の病気で、ある日突然に明らかな原因もなく、通常、片側の耳が聴こえなくなる病気です。

また、耳鳴りや耳づまり（耳閉感）、めまいなどの症状も起ります。

日本では、年間約3万5000人がこの突発性難聴を発症し、約70%の人は、そのまま改善することなく、難聴者になる

とされているのです。

ところで、突発性難聴は耳だけの問題と思われるかもしれません。しかし、実は「首」と深い関係があります。

私がそのことに気づいたのは、患者さんを治療しているときでした。

首には、胸鎖乳突筋という



藤井徳治先生

鍼灸師、あんまマッサージ指圧師、一掌堂治療院院長。突発性難聴ハリ治療ネットワーク代表。

1949年生まれ。1972年、上智大学経済学部卒業。1980年、東京鍼灸柔整専門学校入学。1983年卒業。同年、東京都港区新橋に一掌堂治療院を開院。2003年、突発性難聴ハリ治療ネットワークを創設。未病治療と突発性難聴治療に取り組んでいる。

うと、突発性難聴の人は、例外なく胸鎖乳突筋（首のV字筋）が目立つて浮き出ているのです。そして、その胸鎖乳突筋をさわってみると、筋肉がひどく緊張して、かたくなっています。

そこで、私は、ある突発性難聴の患者さんの首のV字筋を、鍼やマッサージでほぐしてみました。すると、その場で症状の改善が見られたのです。

さらに、10回ほど治療を行ったところ、なんと突発性難聴が完治しました。

それ以来、ほかの患者さんに、首のV字筋のコリをほぐす



首の後ろは押すと病気が勝手に治る急所だ！

# 首のV字筋マッサージのやり方

- ①首のV字筋の始点となる耳の後ろの出っ張りの骨を見つけ、その後ろに親指の腹を置く。そのまま、約3秒かけて鼻から息を吸い、約2秒息を止める。



- ②次に、約10秒かけて口から静かに息を吐きながら、ゆっくり親指で首のV字筋を軽く押す。



- ③首のV字筋に沿って指を下に少しずつずらしながら、鎖骨まで5~6カ所押す。  
①~③を1~3セット行つたら、反対側の首のV字筋も同様に押す。

※1日に何回やってもいい。夜寝る前には必ず行う。

物や毒素、余分な水分を運び出  
私たちの体には、体内の老廃  
物がひどくなれば、耳の血流  
も悪化するのです。



首のV字筋  
(胸鎖乳突筋)  
きょうさくじゆうとつきん



首のV字筋  
(胸鎖乳突筋)  
きょうさくじゆうとつきん

施術を行うようになったという  
わけです。こうしたところ、症  
状が驚くほど改善する人が続出  
しました。

なぜ、首の筋肉をほぐすと、  
突然性難聴が改善するのでしょうか。

首のV字筋は、首の左右両側、耳の後ろにある骨から、左右の鎖骨と胸骨が接するところを結んでいます。首のV字筋のコリが強くなると、首がV字型に締めつけられる形となり、その下を走っている血管の血流が著しく悪くなります。すると首から上に血液が流れにくくなったり、代謝も損なわれます。首のV字筋は、その末端が耳の奥にある内耳まで伸びてるので、コリがひどくなれば、耳の血流も悪化するのです。

## 内耳への血流や リンパの流れを改善

すリンパ液が流れていますが、

首のV字筋のコリは、リンパ液も流れにくくします。リンパ液が耳にたまると、耳鳴りや難聴が起ります。

また、目にも房水などの体液が循環しています。やはり、房水が流れにくくなると、眼圧が高くなつて緑内障になります。

頭で血液の循環が悪くなれば片頭痛が起ります。

さらに、首のV字筋のコリは、ホルモンの分泌やその働きにも悪影響を及ぼします。

このように、頭部のさまざまな症状は、みんな首の筋肉のコリが関係していると考えられるのです。

ちなみに、突発性難聴は、まだ原因不明で、難病とされています。ただし、内耳の循環障害によって起こるという説もあるので、首のV字筋のコリ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、突発性難聴が改善するはず

です。

そこで、私は独自に「首のV字筋マッサージ」を開発しました。そして、突発性難聴などの治療に、11年ほど前から活用しているのです。

## 病院の治療と併用するのもお勧め

すると、突発性難聴以外の症状にも、すばらしい効果を發揮することがわかりました。激しい回転性のめまいと難聴・耳鳴り・耳閉感の4症状が同時に起

こる発作をくり返すメニエール病にも有効です。さらに、耳鳴り・緑内障、不眠症、うつ病、更年期障害、不妊症、高脂血症、冷え症、足のむくみ、円形脱毛症、抜け毛などのさまざま

な症状が、次々と改善するようになりました。

②次に、約10秒かけて口から静かに息を吐きながら、ゆっくり

かけて鼻から息を吸い、約2秒息を止めます。

③首のV字筋の後ろ側に沿つて指を下に少しずつずらします。

④首のV字筋マッサージによつて首のコリがほぐれたら、鎖骨まで5~6カ所押します。

これは、首のV字筋マッサージによつて首のコリがほぐれます。

これを1~3セット行つた

たからでしょう。そうなれば、

神経伝達物質のバランスが整い、自然治癒力が回復し、種々の症状が改善すると考えられます。

治療院では、鍼とマッサージで首のV字筋の刺激を行います

が、家庭でも同様の効果を得るために、自分の手でマッサージをする方法があります。

①首のV字筋の始点となる耳の後ろの出っ張りの骨を見つけ、その後ろあたりに親指の腹を置きます。そのまま、約3秒

かかる発作をくり返すメニエール病にも有効です。さらに、耳鳴り・緑内障、不眠症、うつ病、更年期障害、不妊症、高脂血症、冷え症、足のむくみ、円形脱毛症、抜け毛などのさまざま

な症状が、次々と改善するようになつたのです。

突発性難聴だけでなく、先述したさまざまな症状に悩む人も、ぜひ試してください。

姿勢やストレスは、首のV字筋のコリの原因となるので、同じ姿勢をとらないようにします。ストレスは発散するように

に押していきます。

この首のV字筋マッサージは、1日に何回やつてもかまいませんが、1日1回、夜寝る前には必ず行いましょう。ふろ上がりなど、筋肉が緩んでいるときにやるのが効果的です。

突発性難聴は、発症してから時間がたつと、完治が難しくなります。できるだけ早く、病院での診療や治療を受けるべきです。そんなときにこのマッサージを併用すると、治りが早くなることがあります。

耳の違和感や閉塞感があつたら、まず、このマッサージをやつてください。発症を回避できることもあります。

耳の違和感や閉塞感があつたら、まず、このマッサージをやつてください。発症を回避できることもあります。

心がけましょう。

このV字筋マッサージによつて首のコリがほぐれたら、鎖骨まで5~6カ所押します。

これを1~3セット行つた

# 「もう戻らない」といわれた聴力が 首のV字筋マッサージで 回復し耳鳴りも解消

東京都●71歳●主婦

橋本洋子

詰まっていたものが

スースと抜けていく！

耳鳴りは、10年ほど前に起きました。きっかけは突発性難聴で、忘れもしない62歳のときのことです。いきなり、右の耳が聴こえなくなつたのです。

即、入院し、点滴治療を受けました。そして、2週間入院した結果、ほんの少しだけ音が聴こえるまでに回復したのです。しかし、退院時に医師からいわれた言葉は残酷でした。

「これ以上は聴こえるようにはならないでしょう」と告げられたのです。ショックで、目の前

が真っ暗になりました。

ほんの少しだけ聴こえるといつても、とても不快な聴こえ方でした。低音と高音を聴くときに、音が二重になるのです。

さらに、右耳にガサガサと耳鳴りが絶えずあって、ノイローゼになりそうでした。

病院では薬を処方してくれましたが、その薬には副作用がありました。飲むと必ずおなかをくだすのです。ですから、コンスタンプに飲むことはできませんでした。

西洋医学だけに頼っていてもだめだ、なんとかしないと、と思いつ、東洋医学の治療法を探しました。そして、マッサージの後

ました。そして、知人が教えてくれたのが、鍼治療で難聴の改善に効果を上げている、藤井徳治先生（一掌堂治療院院長）だったのです。

私が先生の治療院を訪れたのは、退院して3週間後のことです。耳鳴りをあきらめるしかないのかと、思い始めたころでした。

藤井先生がしてくれたのは、まず首すじを中心としたマッサージです。私の場合、胸鎖乳突筋（首のV字筋）という首の筋肉がだいぶこつていて、耳の周り、背中、首に鍼を打つてくれたのです。

治療を始めてから35日間、私は毎日通いました。すると、明らかに聴覚が戻ってきたのです。治療が気持ちいいのに加え、聴こえがよくなってきたことがわかつて、通院するのがわくわくするほど楽しかったことを覚えてています。





鼻の詰まりも取れた！

その後は、3日に1回、1週間に1回と、治療間隔が延びていきました。それでも、耳の状態はどんどん改善したのです。

そのことは、治療院のベッドに横になっているときによくわかりました。治療院には、いつも静かなBGMが流れているのですが、初めはその音楽がまるで聴こえませんでした。それが、治療に通うにつれ、BGMが心地よく耳に届くようになってきました。

しかも、前のように低音や高音が二重にならず、大変クリアになりました。それは、鼻の詰まりが取れたことです。

私は以前から、季節の変わりに聽こえてくるようになりまた。わざわざかかったガサガサめなどに、決まって鼻が詰まつていました。そうかと思うと、詰まりが取れて、急に鼻水が流れ出すこともありました。

そんな症状が、治療院に通うようになつてからはなくなり、いつも鼻が

思えば、突発性難聴になつたときに、まつ先に先生の治療を受ければよかつたと思います。首のマッサージは、病院ではいつさいしてくれませんから。

スッキリしているようになったのです。

今は耳も鼻も、どこにも悪いところがありませんが、月に1度は、藤井先生の施術を受けています。それで健康管理ができます。安心できるからです。

突発性難聴が起つたときのことを思い出すと、もう一度とあんな経験はしたくないというのが正直な気持ちです。そのため、いろいろと先生にアドバイスもいただいています。

例えば、新幹線や飛行機、エレベーターに乗ると、気圧の変化でよく耳が詰まりますが、そんな気圧の変化にも注意しないといけません。そういう話をすると、「そんなときはガムをかむといい」と、対処法を教えてもらいました。

また、首のV字筋マッサージを行うと、耳だけでなく、首から上の頭部全体の循環がよくなります。血液やリンパの流れ、ホルモンの分泌が改善し、鼻づまりや鼻水も改善したのでしょう。不眠症や更年期障害、うつ病などにも、効果的です。

耳だけでなく頭部全体の循環がよくなる

一草堂治療院院長  
藤井徳治

# 難治の突発性難聴の聴力が回復！ 首のV字筋マッサージで 耳鳴り、耳閉感も消失

東京都●80歳●会社経営

芦葉富子

大学病院での治療は  
私には全く効果なし！

昨年の12月の初めのことです。私は突然、右の耳が聴こえなくなってしまいました。すぐ大学病院に行つて診てもらつたところ、突発性難聴と診断されたのです。

は冬に入つたころに、また転んでしまい両足を骨折。再び入院し、2回目の退院後は、理学療法士さんに家に来てもらつて、リハビリをする毎日だつたのです。そうした夫のケアで、私はいつしかストレスがたまつていきましたのでしよう。

さて、突発性難聴とわかり、

多いのが、ストレスだそうです。そういうえば、私の場合も思ひ当たる節がありました。

私の夫は85歳になりますが、昨年の5月に、家の中で転んで足を骨折して入院しました。それが治つたかと思つたら、今度

活において、いろいろなことが不便です。ラジオをつけたときは、とても音が聞きづらいし、右耳を向けると全く音が入つてきません。

また、人と話をしているとき

も、相手のいっつていることがよく伝わつてこないので、何度も聞き返してしまいます。

私はこのときほど、「耳つて大切なのだな」と、痛感したことはありませんでした。

私はこのときほど、「耳つて

大切なのだな」と、痛感したことではありませんでした。

そんな私のことを心配し、娘

がインターネットで、いろいろ

な治療院を調べてくれました。

そして、突発性難聴の治療に定評があるという藤井徳治先生

（一掌堂治療院院長）の治療院を見つけ、私に一度受診してみたらと勧めてくれたのです。

藤井先生の治療院に行ったのは、病院を退院してから2～3日後でした。私は、病院の診断書と聴覚検査の結果を先生に見てもらいました。そして、鍼治療を受ける前に、体のコリをほぐす施術を受けたのです。

先生が、入念にマッサージしてくれたのは、コリの激しかった首の筋肉です。胸鎖乳突筋（首のV字筋肉）に沿つて、マッサージをしてもらうと、なんとなく頭がスッキリしてきて、少



片耳が聴こえない、日常生活

たような気がしました。

私は少し希望を抱きながら、治療院へは最初の1週間、毎日通いました。そのあとは、2日に1回、3日に1回というふうに、間隔を空けて通いました。

そのたびに、首のV字筋マッサージをしてもらいました。も

ちろん、耳のあたりの鍼治療も受けました。すると、しだいに音の聴こえがよくなつていったのです。

そして、治療院へ通い始めて2週間後には、はつきりと音が聴こえるようになりました。その回復ぶりには、自分でも驚く

ほどだったのです。それとともに、耳の閉塞感や耳鳴りもだんだんと気にならなくなつていきました。

## この年齢で完治した例は非常に珍しい

ちなみに、私は2カ月に1回、大学病院にも通い、聴覚検査を受けています。その検査では、

最初は高い音が聴こえにくかったのですが、だんだんと高い音も聴こえるようになつてきました。そして、ついに「正常」という検査結果を手に入れることができたのです。



「気持ちも体も若返った」芦葉さん

そんな私の回復ぶりには、病院の医師もかなりびっくりしていました。突然性難聴は、若い人の場合は比較的治りやすいものの、高齢になると治らない人

がほとんどなのだそうです。私のような年齢で完治した例は、非常に珍しいとのことでした。このように完治できたのは、藤井先生に首のV字筋マッサージを、丁寧にやっていただいたおかげでしょう。聴こえなかつた耳が聴こえるようになり、こんなに有り難いことはありません。私には、藤井先生は神様だと思っています。

私は、まだ現役で会社経営の仕事をしています。そのため、まだまだ心身とも衰えるわけにはいきません。

突発性難聴になったときは、かなり気分が落ち込みましたがが、今ではそれもなくなつたので、以前にも増して気持ちが若くなりました。プールに行って水中エアロビクスもしますし、2000～3000m泳いで体力づくりに励んでいます。そして、食事を規則正しくいただくようにも心がけています。

自分の手で行つても効果がある

藤井 德治  
一掌堂治療院院長

突発性難聴は、内耳の循環障害によつて起こると考えられています。首のV字筋がこつていて、その下の血管やリンパ管が圧迫され、耳への血流やリンパの流れが悪くなるので、難聴が起こりやすくなるのです。

そこで、首のV字筋のコリをマッサージしてほぐせば、循環がよくなり、難聴が改善すると言われます。

私の治療院はこのマッサージを鍼治療の前に行いますが、自分の手でマッサージしても効果があるので、ぜひ試してみてください。