

首のV字筋マッサージ

突発性難聴・耳鳴り・メニエール病・緑内障・不眠症・うつ・更年期障害・高脂血症・円形脱毛症

耳鳴り、難聴、めまいに大効果！ 首のV字筋マッサージ

一掌堂治療院院長 藤井 德治

患者の首のV字筋が 目立って浮き出ていた

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ない。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（きょうさくにくそくきん）という筋肉があります。これは、肩を動かさずに、頭だけ右にひねつて右を見たときに浮かび上がる、左耳の後ろから鎖骨の内側をつなぐ筋肉です。つまり、首の前から左右の耳の下までを、V字型に走っている筋肉といえます。

そこで、私は、ある突発性難聴の患者さんの首のV字筋を、鍼灸（はんしゅう）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施術を行うようになつたという

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、鍼灸（はんしゅう）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回ほど治療を行つたところ、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施術を行うようになつたという

profile

藤井 德治先生

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。



一掌堂治療院
院長 藤井 德治



わけです。そうしたところ、症状が驚くほど改善する人が続出しました。

突然性難聴が改善するのでしようか。

内耳への血流や
リンパの流れを改善
なぜ、首の筋肉をほぐすと、

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

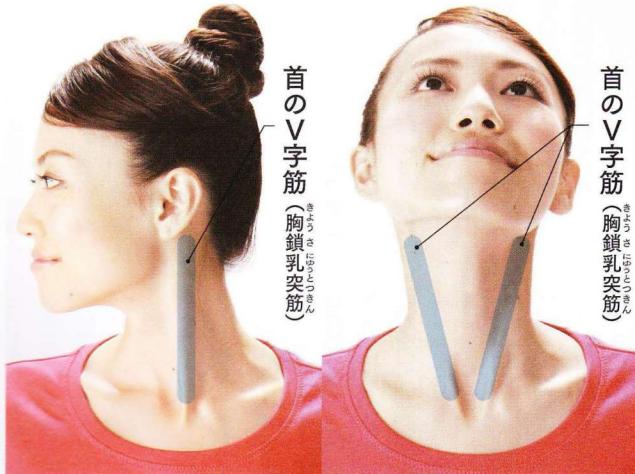
に締めつけられる形となり、その下を走っている血管の血流が著しく悪くなります。すると、首から上に血液が流れにくくなり、代謝も損なわれます。首のV字筋は、その末端が耳の奥にある内耳まで伸びているので、

私たちの体には、体内の老廃物や毒素、余分な水分を運び出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します。リンパ液

も悪化するのです。

コリがひどくなれば、耳の血流も悪化するのです。

首のV字筋の場所



首のV字筋マッサージのやり方

3

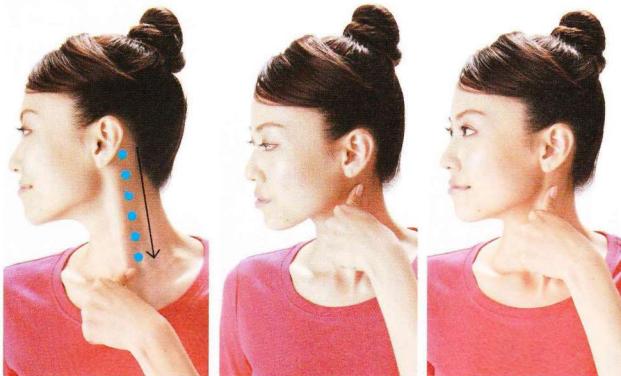
首のV字筋に沿って指を下に少しずつずらしながら、鎖骨まで5~6カ所押す。①~③を1~3セット行ったら、反対側の首のV字筋も同様に押す。

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。

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。



※1日に何回やってもいい。夜寝る前には必ず行う。

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つて起ころう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、内耳への血流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、12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、妊娠、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。

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字筋を軽く押します。

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

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。

これは、首のV字筋マッサージによって首のコリがほぐれたために、滞つていた血液、リンパ、ホルモンの流れがよくなつたからでしょう。そうなれば、この首のV字筋マッサージ

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、その後ろ辺りに親指の腹を置きます。そのまま、約3秒かけて鼻から息を吸い、約2秒息を止めます。

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、ます、このマッサージをやつしてください。発症を回避できるかもしれません。

ませんが、1日1回、夜寝る前に必ず行いましょう。ちなみに、おふろ上がりなど、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。

首のV字筋マッサージ

「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 ● 72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！

いきなり、右の耳が聴こえなくなつたのは62歳のときです。突発性難聴と診断され、すぐに入院して治療を受けところ、ほんの少しだけ音が聴こえるまでに回復しました。しかし、退院時、医師からいわれた言葉は残酷でした。「これ以上は聴こえようにはならないでしよう」と告げられたのです。

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。低音と高音が、二重に聴こえるのです。さらに、右耳にガサガサという耳鳴りが絶えずあり、ノイローゼになりそうでした。



鼻の詰まりも取れた!

さて、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。

その後、治療を受ける間隔が延びていきましたが、それでも、耳の状態は、どんどん改善。以前のように、低音や高音が二重にならず、クリアに聴こえるようになりました。

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 桥本洋子

突発性難聴に限らず、耳鳴りや難聴といった症状が出ていたら、ぜひ、首のV字筋マッサージを試してみてください。これらの症状の改善に、効果を現します。

マッサージは、症状が出たらすぐに試しましょう。ありがちなのは、この症状は気のせいだ、一晩寝れば治ると思い込み、対処が遅れることです。まず、すぐに首すじを緩めてください。

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か。不眠症や更年期障害、うつ病などにも、効果的です。

のがスースと抜けていくような感じがしました（自分で行うやり方は29P参照）。さて、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。さらに、鼻の詰まりも取れました。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す。そんな症状が消えて、いつも鼻がスッキリしているようになったのです。現在、耳も鼻も、どこも悪くありません。

首のV字筋マッサージ

突発性難聴・耳鳴り・耳閉感

難治の突発性難聴の聽力が回復! 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 私は全く効果なし!

2013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しました。

すぐに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。

突発性難聴になる原因として
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
い当たる節がありました。

私の夫は、当時85歳でした
が、同年の5月に、家の中で転
んで足を骨折して入院しまし
た。それが治ったかと思った

ら、今度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
だったのです。そうした夫のケ
アで、私はいつしかストレスが
たまっていたのでしょう。

私は大学病院に1週間入院し、
点滴治療を受けました。ところ
が、耳の聴こえは全くよくなら
なかつたのです。そして、相変
わらず、耳鳴りや、耳が詰まつ
たような感じにも、悩まされる
状態でした。

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

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、とても音が聴きづらいし、
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、相手のいっていることがよ
く伝わってこないので、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。

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

(28ページ参照)の治療院を見つけ、
私は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つたの
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、コリの激しつつ
た首の筋肉です。^{胸鎖乳突筋}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
し耳鳴りや耳の閉塞感が緩和し



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

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っていました。

この年齢で完治した
例は非常に珍しい！

（参考文献29参照）。も
ちろん、耳の辺りの鍼治療も受

聽こえがよくなつていつたのです。そして、治療院へ通い始めて2週間後には、ハッキリと音が聞こえるようになりました。そ

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つたのですが、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

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。

の、高齢になると治らない人がほとんどなのだと思います。私が何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、

はいきません。
突発性難聴になつたときは、かなり気分が落ち込みました
が、今ではそれもなくなり、以前にも増して気持ちが若くなり
ました。ブールに行つて水中エアロビクスもしますし、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。
加えて、ストレスをため込ま
ないようにして、たまに首すじを
自分でんだりして、再び突発
性難聴が起らぬないように注意
しているのです。



「気持ちも体も若返った」と芦葉さん

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で、とができたのです。

自分の手で行っても
効果がある

井徳記

突発性難聴は、内耳の循環障害によって起こると考えられています。首のV字筋がこっていると、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、難聴が起これやすくなるのです。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、難聴が改善すると考えられます。

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。