

突発性難聴が1000人超ジージーうるさい 耳鳴り頭痛も不眠も回復! 首の五点ツボ押し

●藤井徳治先生が治療されている一掌堂治療院は、〒103-0004 東京都港区新橋二一〇一五 末吉ビル五階 二〇三一三五九一〇五〇五です。

「頭痛や不眠を伴う難治の耳鳴り・難聴は、内耳の血流を司る首の「胸鎖乳突筋」のこりが隠れた原因

▼長年の治療経験から見出した耳の不調の原因

近年、中高年だけでなく十代二十代の若い世代にも、耳鳴り・難聴・めまいといった耳の不調を訴える人が増えています。こうした耳の不調は自然に回復する場合もありますが、中には時間がたつほど重症化し、病院の耳鼻科で治療を受けてもなかなか改善しない例も少なくありません。

三十多年前の開業以来、私の治療院には、このような難治の耳の不調に悩む患者さんが数多く訪れます。そして、患者さんを治療しているうちに、耳の不調に悩む患者さんには、ある共通した特徴があることに気づいたのです。

それは、患者さんの多くが首の胸鎖乳突筋が緊張してこりが生じていることです。胸鎖乳突筋とは、左右の耳の後ろにある骨の出っぱり（乳様突起）と左

右の鎖骨をつなぐ筋肉です。そこで私は、胸鎖乳突筋の周囲にあるツボを刺激してこりをほぐ

れば、耳鳴り・難聴・めまいなどの治療に役立つことを突き止めたのです。



一掌堂治療院院長
ふじいとくじ
藤井徳治

▼内耳に続くたつ一本の血管の血流が滞る

では、耳の不調と胸鎖乳突筋のこりにはどのような関係があるのでしようか。くわしく説明していきましょう。

そもそも耳は、音を集め役目を担う外耳、鼓膜や耳小骨の働きによって音の振動を伝えた

り増幅したりする中耳、聴覚と

さどるカタツムリに似た形をした蝸牛と、平衡感覚をつかさどる前庭とで構成されており、これらの器官には、音を察知する

ためにびつしりと毛の生えた神経細胞（有毛細胞）が並んでいます。外から入ってきた音は振動の

刺激となつて内耳の中のリンパ液（老廃物を回収する無色透明の液体）を揺らし、有毛細胞の毛に触ることで電気信号として聴神経に伝わります。この電気信号が脳の中枢へと送られる

と、私たちは音を聞くことができる

このよだな内耳の機能が正しく働くためには、酸素や栄養を運ぶ血液が内耳へと十分に流れている必要があります。内耳に

流れ込む血液は、頸椎（背骨の首の部分）を通る左右一本の椎骨動脈（脳底動脈）から枝分かれした細い一本の内耳動脈から送られています。

そのため、胸鎖乳突筋にこりが生じると、首

の血流が悪化し

て必然的に内耳へ送られる血液が減少してしま

うのです。すると、蝸牛や前庭



耳鳴りや難聴の症状が改善すると評判の[首の5点ツボ押し]

このため、胸鎖乳突筋にこりが生じると、首の血流が悪化して必然的に内耳へ送られる血液が減少してしま

うのです。すると、蝸牛や前庭

特に、過労や睡眠不足、精神的なストレスなどを抱えている人は、自律神経が乱れやすく、耳鳴り・難聴・めまいといった症状も悪化しやすくなる傾向があるのです。

▼自律神経が乱れ不眠の原因にもなる

胸鎖乳突筋にこりが生じると、耳の不調だけでなく、首や肩の強いこり・頭痛・高血圧といった症状の原因にもなります。耳の不調に加え、これらの症状が併発している人は、胸鎖乳突筋にこりが生じている可能性が高いといえます。

また、胸鎖乳突筋は自律神経（意志とは無関係に血管や内臓の働きを支配する神経）とも密接に関係しています。胸鎖乳突筋にこりが生じて自律神経の働きが乱れると、不眠やほてり、ウツ、冷や汗などの原因にもなります。

に十分な酸素と栄養が行き渡らなくなるばかりか、疲労物質が回収されにくくなります。その結果、内耳の働きに悪影響が及び、耳鳴り・難聴・めまいなどの耳の不調が起こつたり、悪化に拍車がかかります。

胸鎖乳突筋のこりは首の前傾

姿勢で多発し、除くには一回一分の

「首の五点ツボ押し」が効力一番

▼パソコン仕事や編み物をする人は要注意

前の記事では、耳鳴り・難聴・めまいといった耳の不調には、首の胸鎖乳突筋に生じたことが大いに関係していることを述べました。

胸鎖乳突筋にこりが生じる最大の原因是、首を前に傾ける姿勢を長く続けることです。特に要注意なのが、パソコンの前で

長時間にわたって作業をしている人や、編み物などの手作業を長く続ける人、よく読書をする人などです。こうした作業で長い間、首を前に傾けていると、胸鎖乳突筋の緊張が高まつてしまします。

最近は、パソコンだけでなく、携帯電話やスマートフォンを使う人が増えました。こうした機器を使うときも、首を前に傾けた姿勢を取りがちです。で

すから、胸鎖乳突筋のこりを防ぐには、意識して適度に休憩を取りたり、ときどき姿勢を正したりして、長時間、同じ姿勢を取りないようにすることが大切なのです。

▼胸鎖乳突筋のこりも突発性難聴の一因

また、胸鎖乳突筋のこりが悪影響を及ぼす耳の不調として、近年、急増しているのが突発性難聴です。

突発性難聴とは、突然、耳が聞こえづらくなったり、同時に耳鳴り・耳閉感（耳がつまつた感覚）・めまいなどの症状が起こつたりする病気です。

発症率は年代別に見ると五十・六十代の中高年に最も多く、男女の差はありません。一九八九年に行つた国調査によれば、全国で約一万六七五〇人だった患

藤井徳治

者数が二〇〇一年では約三万五〇〇〇人に増えたと推定されており、わずか一〇年の間にその数が倍増したと考えられています。

突発性難聴は、耳が聞こえづらくなると同時に、耳鳴り・めまい・吐きけなどの症状が起ります。しかし、急に耳の聞こえが悪くなつたときは、速やかに耳科を受診する人が多く見られます。



かに耳鼻科を受診することをおすすめします。突発性難聴は、発症後すぐに治療をしないと徐々に難治化し、治療を受けても治りにくくなってしまうからです。

突発性難聴の原因については、くわしくわかつてしません。発症前にカゼに似た症状が現れるためウイルス感染が原因だという説、精神的なストレスが原因という説、高血圧・糖尿病・心疾患などの生活習慣病が

関係しているという説など、さまざまな説があります。そうした中、もう一つ、突発性難聴が起こる大きな原因として有力視されているのが、内耳の血流の悪化説です。そして、内耳の血流が悪化する重大原因が、胸鎖乳突筋のこりなのであります。

実際に、私は数多くの突発性難聴の患者さんを数多く治療してきましたが、やはり胸鎖乳突筋に強いこりが見られました。



胸鎖乳突筋の後縁にある5点ツボをほぐす治療が効果大

胸鎖乳突筋の後縁にある5点ツボをほぐす治療が効果大
難聴・めまいといつた耳の不調が改善していくきます。軽度であれば、わずか一日の治療で耳の不調がすつかり治つてしまふケースも少なくありません。難治の突発性難聴であっても、早期に治療を行うことで大半の患者さんに改善が見られます。

しかも、自律神経（意志とは無関係に血

▼▼▼ 軽症なら一日の治療ですつかり治る人も多い

こうしたことから、耳の不調を改善するには、胸鎖乳突筋のこりをほぐすのが有効なのです。そこで私は、一〇年ほど前から胸鎖乳突筋のこりを除くもみほぐしや針治療を考案し、治療に取り入れてきました。

胸鎖乳突筋のこりをほぐすと、首の血液やリンパ液の流れがよくなり、内耳の各器官の働きが活性化したり疲労物質がスムーズに排出されたりするようになり、耳鳴り・難聴・めまいといつた耳の不調が改善していきます。

難度でなければ、わずか一日の治療で耳の不調がすつかり治つてしまふケースも少なくあります。

しかし、めまいなどに悩む人たちが集まる掲示板で「家が遠くてなかなか針治療に通えないのに、自分で首の五点ツボ押しを行つたら症状が改善した」という書き込みも見られるようになりました。

次の記事では、首の五点ツボ押しのやり方について、くわしく紹介していきましょう。

管や内臓の働きを支配する神經の乱れも正され、不眠やほてり、頭痛、高血圧、ウツといった症状も改善に向かうのです。なお、こうした治療と同時に、私は自分で胸鎖乳突筋のこりをほぐす「首の五点ツボ押し」という自宅療法を患者さんに指導しています。首の五点ツボ押しは、胸鎖乳突筋の後縁（後ろのきわ）にある完骨（わんこつ）、天牖（てんゆう）、天窓（てんそう）、天鼎（てんてい）、氣舍（きしゃ）の五点ツボをゆっくりと刺激していくもので、一回一分ほどで行え、効果的にこりをほぐせます。

実際に、自宅で首の五点ツボ押しを行ふことで、耳の不調の改善が早まつたり、再発が防げたりする患者さんが少なくありません。最近では、インターネットを通じて首の五点ツボ押しの評判が広がり、耳鳴り・難聴・めまいなどに悩む人たちが集まる掲示板で「家が遠くてなかなか針治療に通えないのに、自分で首の五点ツボ押しを行つたら症状が改善した」という書き込みも見られるようになります。

首の五点ツボ押すだけで、突発性難聴も発症後二週以内なら九割が改善

▼ 入浴後など体が温まつたときに行うと効果的

私は、胸鎖乳突筋のこりをほぐす首の五点ツボ押しを患者さんに指導し、耳鳴り・難聴・めまいなどの耳の不調の治療に効果を上げています。

首の五点ツボ押しさは、まず、左右いずれか片方の耳に耳鳴りや難聴などの症状が起こった場合には、あおむけに寝て症状のある耳と反対側に首を少しねじります。ねじったときに首の側面に斜めに浮き出るのが胸鎖乳突筋です。外出先や職場で行うときには、体を起こして行つてもかまいません。

次に、症状のある耳側の手の親指を胸鎖乳突筋の後縁（後ろのきわ）に置きます。それから息を鼻から三秒ほど吸い、今度は二秒間息を止め、その後、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、一

○ 秒間ほど押します。この要領で、耳の近くから鎖骨に向かつて胸鎖乳突筋の後縁にある完骨、天牖、天窓、天鼎、気舍の五カ所のツボを押していくます。

以上の手順を一～三回くり返します。所要時間は一分钟左右。

これを一セットとして、毎日一セット以上、行つてください。なお、両耳に症状がある場合には、左右両方の胸鎖乳突筋をそれぞれ同じ手順で押していくます。

ショウ。

突発性難聴の再発予防のために首の五点ツボ押しを行う場合は、耳閉感（耳がつまつた感覚）や自分の声が響いて聞こえるなどの前駆症状（本格的な病気の前ぶれ）に気づいたときに行なうことが大切です。

▼ 耳の病気の改善例は一七〇〇例を超える

藤井徳治

首の5点ツボ押しと針治療の成績

突発性難聴の健常化例 1073例

| | |
|----------------|------|
| 発症後3週間以内 | 784例 |
| 発症後3週間以上、2ヶ月以内 | 207例 |
| 発症後2ヶ月以上 | 82例 |

そのほかの耳の不調の健常化例

- メニエール病83例
- 加齢に伴う難聴1例
- 手術後の難聴1例
- ウィルス性難聴2例
- ストレス性難聴241例
- 外リンパ瘻2例
- 急性音響性外傷19例
- 耳管機能不全症3例
- 中耳炎/内耳炎難聴20例
- 遅発性内リンパ水腫3例
- 免疫異常に関連する難聴1例
- ステロイド依存性難聴5例
- ほか313例

計1767例

(突発性難聴+そのほかの耳の不調)

突発性難聴やそれに伴うめまい、耳鳴りなどの症状に対し、針治療や首の5点ツボ押しなどの治療がどのくらい成果を上げたかを調査した結果。(2013年11月30日現在)



ところで、当治療院では、「突発性難聴ハリ治療ネットワーク」を作り、突発性難聴やそれを伴うめまい・耳鳴りなどの症状に対し、針治療や首の5点ツボ押しなどの治療がどのくらい成果を上げたかを調査しています。その結果、突発性難聴が健常化（一般にいう完治のこと）した症例は、一〇七三例（平成二十五年十一月三十日現在まで）です。

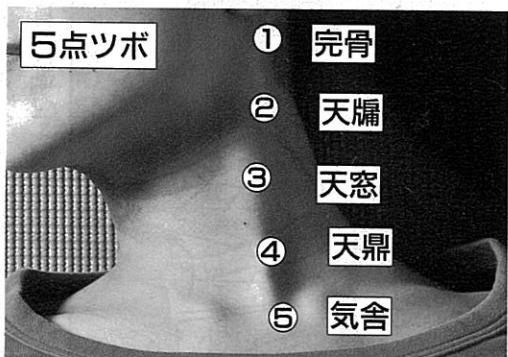
◆首の5点ツボ押しのやり方◆



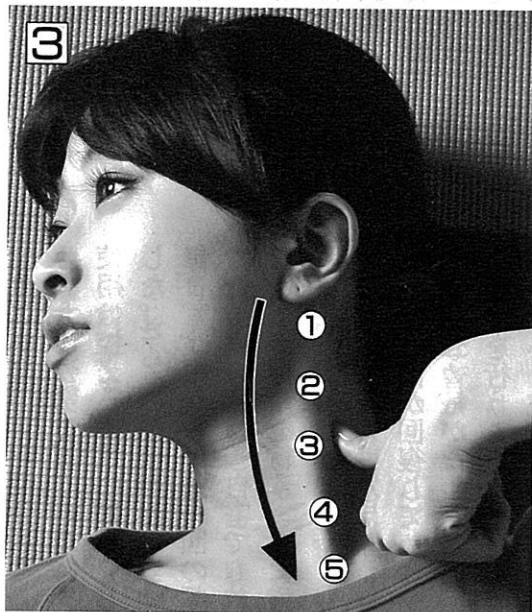
手の親指を胸鎖乳突筋の後縁に当たら、鼻から3秒間息を吸い、そのまま2秒間息を止める。10秒くらいかけて口から息を吐き出しながら、親指に力を入れてゆっくり押す。

※以上の手順を2~3回くり返す(時間にすると2分ほど)。1日1セット以上、毎日行う。

※両方の耳に症状がある場合は、左右の胸鎖乳突筋をそれぞれ同じ手順で押していく。



あおむけに寝て、首を患部(難聴になっている耳)と反対側に少しねじる。胸鎖乳突筋の位置がわからないときは、鏡で確認するといい。職場や外出先で行う場合は、体を起こして行ってもかまわない。



②の要領で、耳の下から鎖骨に向かって胸鎖乳突筋の5点ツボ(図の①~⑤の順)を押していく。

このうち、発症から三週以内の健常化例は七八四例、二ヶ月以内は二〇七例、二カ月以上は八二例です。特に、発症後三週以内に治療を行った場合は、九

割以上の人には、症状の消失や聽力の回復など大幅な改善が見られました。また、発症から二ヶ月以上たつた慢性症状の人でも改善が大

いに期待できます。しかも、メニエール病やストレス性難聴など、ほかの耳の病気の健常化例を合わせると一七六七例に上り、この数は毎月更

新されているのです(右ページの図を参照)。耳の不調に悩む人は、ぜひ、首の五点ツボ押しを試してみてください。

激しいめまいを伴う薬も無効の突発性難聴が首の五点ツボ押しで解消し、仕事も順調

藤井徳治

Aさん(26歳・女性)の症例



強い耳鳴りや回転性のめまいを伴う突発性難聴が首の5点ツボ押しで解消し、元気に仕事ができた。

Aさんは耳鼻科を受診して九日間入院し、安静にするとともに薬の治療を受けたものの、症状は改善しませんでした。なんとかして症状を改善したいと考えたAさんは、インターネットで調べて私の治療院を訪れたのです。私が調べたところ、Aさんの胸鎖乳突筋は、強くこり固まっています。Aさんは、生

▼不規則な生活で突発性難聴を発症

この記事では、胸鎖乳突筋のこりを除く針治療や首の5点ツボ押しを行い、耳鳴り・難聴・めまいなどの耳の不調が見事に回復した例を紹介しましょう。

Aさんは、二〇一三年八月半ば

に突発性難聴を発症し、耳が聞こえづらくなり、耳鳴りや二重音、めまいなどに襲われるようになりました。Aさんの症状は重く、強い耳鳴りだけでなく、周囲がぐるぐる回る回転性のめまいがたびたび起こり、仕事や日常生活に著しい支障が出るほどでした。

Aさんは耳鼻科を受診して九日間入院し、安静にするとともに薬の治療を受けたものの、症状は改善しませんでした。

なんとかして症状を改善したいと考えたAさんは、インターネットで調べて私の治療院を訪れたのです。

私が調べたところ、Aさんの胸鎖乳突筋は、強くこり固まっています。Aさんは、生

活が不規則であるうえに、時間があると頻繁にスマートフォンを使っていたとのことで、こうした生活習慣のために胸鎖乳突筋に強い負担がかかっていたのだと推測されます。

そこで、私はAさんに、スマートフォンやパソコンなどを利用するときは、首が前傾にならないように姿勢を正し、長時間の使用は控えるように指導をしました。

さらに、治療開始の当初は毎日、途中からは週一回の頻度で針治療を行い、自宅でも首の5点ツボ押しを行うように指導しました。

その結果、Aさんはしだいに耳の聞こえが回復していくのです。二ヵ月がたつた二四回めの治療を行うころには、耳鳴りもめまいも完全に回復し、Aさんは元気に仕事ができるようになっていました。

▼今でも自宅で取り組み再発なく元気

Bさん(五十一歳・主婦)は、二〇一三年九月下旬にカゼを引いたのをきっかけに、突然、左耳がつまつたような感覚(耳閉感)が現れ、耳の聞こえが悪くなつたそうです。すぐに近所の耳鼻科を受診したところ、突発性難聴と診断されました。Bさんは処方された薬を八日間ほど服用しましたが、症状はほとんど改善しなかつたそうです。こうして悩んでいたBさんが私の治療院を訪れたのは、十月初旬のことでした。

Bさんの胸鎖乳突筋には、やはり強いこりが見られました。そこで、集中して首の5点ツボ押しや針などの治療を行つたところ、しだいに胸鎖乳突筋のこりがほぐれていき、治療回数が一五回を数えるころには耳鳴りや耳閉感が消え、耳の聞こえもかなり回復していました。

私はBさんの症状がほぼ健常化(一般にいう完治のこと)したあと、再発を防ぐために、首の5点ツボ押しを自宅でも行うようにすすめました。Bさんは、現在も熱心にそれを実践しているようで、症状はぶり返すこともなく、とても元気に過ごしています。

「なん一日一ツのぬるま湯を飲む

「水飲み療法」で内耳のむくみが解消し、聴力の回復する人多数

利尿薬と同様の効果が
水飲みで得られる

メニエール病の改善には、原
因とされる内リンパ水腫（内耳
にリンパ液が過剰になつた状態）
を正す必要があります。その方

法として、一般に耳鼻科などの
治療では、尿の生成を促して内
耳の過剰なリンパ液の排出を促
す利尿薬が処方されています。
一方、私はこの利尿薬の働き

をヒントに、自力で行える新しい
治療法を考案しました。その
治療法とは、「水飲み療法（当
院ではアクア療法という）」で
す。

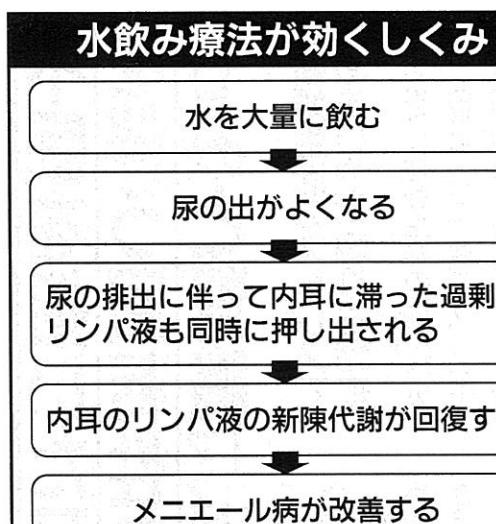
水飲み療法とは、簡単にいえ
ば大量の水（ぬるま湯）を飲む
だけの治療法です。この治療法
は、日々、メニエール病に悩む
人に針灸やもみほぐしなどの治
療を行つてきた中で、偶然見つ
かつたものです。

今から五年ほど前、当院にメ
ニエール病の治療で通つていた
人から、「耳鳴りが突然よくな
った」という話を聞きました。
何をしたのかたずねると「水を
たくさん飲んだだけ」という返
事が返つてきました。

メニエール病で利尿薬を処方
するのは、尿をたくさん出すた
めです。そして、水を多く飲め
ば、利尿薬を飲んだときと同じ
ように尿の量が増えます。手段
は違いますが、いずれも尿量が
増えるという結果は同じです。
そこで私は、水を大量に飲め
ば、利尿薬を飲んだときと同様
にメニエール病の改善効果が得
られるのではないかという考え
に行きついたわけです。

最初は少なめの量の水
を飲むことから始める

早速、私は従来の針灸やもみ
ほぐしの治療に併せて、水飲み
療法をメニエール病に悩む人に



一掌堂治療院院長
藤井徳治

試してもらいました。すると、
予想どおり、めまいや耳鳴り、
難聴などの改善する人が続々と
現れたのです。効果が顕著な人
では、何度もめまい発作をくり
返していたのが、水飲み療法を
始めて一〇日もかかるないうち
にすっかりよくなり、以後、何
年も再発していないというケ
ースも認められました。

水飲み療法がメニエール病に
効くのは、大量の水を飲むこと
で尿の出がよくなり、それに伴
つて内耳に滞った過剰なリンパ
液も同時に押し出され、内耳の
リンパ液の新陳代謝（古いもの
と新しいものの入れ替わり）が
回復するためと考えられます。

水飲み療法では、毎日、一日
当たり女性で一・〇～二・〇
㍑、男性で一・五～一・〇㍑の
ぬるま湯（三五～四〇度C）を
五～一〇回に分けて飲みます。
就寝時に尿意で目覚めるのを防
ぐため、就寝する一時間前には
一日分を飲みります。

初めは水の大量摂取に体を慣
らすために、一日〇・五～一・
〇リットルにとどめましょう。水道水
でもミネラルウォーターでもか
まいませんが、ミネラル（無機
栄養素）が多い硬水は下痢の原

わかさ 広告目次

3月号

| | |
|-----------------|--------------------|
| アイネット | 付録表 4 |
| あうん舎エンタープライズ | 67、172 |
| インペリアル・エンタープライズ | 表 4 |
| 薬の山下薬局 | 160、表 3 |
| 郡司勘兵衛薬局 | 16 |
| 健康shop | 6 |
| 生体エネルギー研究会 | 41 |
| 出窓社 | 37 |
| 東京アロエ | 12、157 |
| 徳間書店 | 33 |
| ハイテクサービス | 19 |
| 美研 | 目次 5 |
| ファイブメール | 175 |
| 本の泉社 | 78 |
| マーキュリービス | 表 2 |
| マイケア | 49~51 |
| マキノ | 71、119、147~154、163 |
| ユマニテ | 21、23 |

本誌に広告の掲載をご希望になる場合は、下記のわかさ出版広告宣伝部までご照会ください。

〒112-0076 東京都文京区小石川5-2-2
株わかさ出版・広告宣伝部
☎03-3814-9731 FAX03-3814-4452

因になるのでさけます。なお、お茶やコーヒー、清涼飲料水、ジュース、スポーツドリンクは水飲み療法に適していません。心臓や血管などの循環器疾患、肝臓疾患、腎臓疾患がある人は病気が悪化する恐れがあるので、水飲み療法を行う前に医

師に必ず相談してください。

一週間の水飲み療法で メニエール病を克服

水飲み療法でメニエール病を克服した例を紹介します。東京都に住む会社員の橋本夏希さん(仮名・四十一歳)は二

早速、針灸ともみほぐしを行い、自宅では水飲み療法を行つてもらいました。すると二週間ほどで症状がほぼ解消し、その後の再発もありません。

東京都に住む主婦の辻由貴さん(仮名・四十三歳)もメニエール病で入院の経験がある人です。やはり思うようによくならず、よくなつたり悪くなつたり

〇一三年の九月にメニエール病と診断されました。症状はめまい・難聴・耳鳴り・耳閉感で、すぐに一週間入院して治療を受けました。しかし、それでも改善しなかつたため、九月末に当院を訪れたのです。

早速、針灸ともみほぐしを行い、自宅では

水飲み療法を行つてもらいまし

た。すると二週間ほどで症状が

ほぼ解消し、その後の再発もあ

りません。

辻さんにも針灸ともみほぐしと併せて水飲み療法を行つてもらいました。すると、十二月になるとこころには症状がかなり改善しました。また、首のこりがほぐれて顔色がよくなつたことも喜んでいます。

水飲み療法のやり方

女性で1.0~2.0リットル、男性で1.5~2.0リットルのぬるま湯を、5~10回程度に小分けにして、起床後から就寝2時間前までの間で飲み切る。これを毎日継続して行う。



●注意点

- ・使用する水は、硬水をさける。
- ・循環器、肝臓、腎臓の病気がある人は医師に相談してから行う。