

首すじ押しもみ

“耳が遠い”を
解決する驚きの
最新事情



耳鳴り・めまい編

耳鳴り、めまい、
音割れ、
耳閉感が改善

内耳への血流を
よくして
耳の不快症状を
一掃

難聴編は
7ページから



体験談・・・1

蝉の鳴き声のような耳鳴りと、会話もできないほどの聞こえづらさが解消し、聴力検査でも正常に戻った

神奈川県

古賀実千穂（58才・主婦）

耳の中に小人がいて
甲高い声で話している

ジージーと蝉が鳴くような耳鳴りに悩むようになったのは、片耳が聞こえなくなつて、しばらくたってからのことでした。

片耳がよく聞こえなくなつたのは、一昨年の2月。いつものように目を覚ますと、人の声が聞こえてきたのです。最初、家の外の話しか聞こえていたのだと思ひました。ところがそうではありませんでした。話し声はテレビの音で、いつもとちがって聞こえていたのです。

変に聞こえるのは、右耳でした。左右の耳から聞こえる音の差が大きいので、おかしく聞こえるのです。

まるで耳の中に小人がいて、甲高い声で話しているような感じ。自分の声ですら反響したように聞こえます。家族との会話も、あまりよく聞き取れません。

夜になつても、耳の状態が元に戻らなかつたので、翌日、近所の耳鼻科の医院に行つて薬をもらつて帰りました。

しかし、私の耳はよくありません。家族とまともに会話できず、テレビを見ても内容が理解できないのです。

不安を抱えながら、3日後に再診すると、悪化しているとわれ、総合病院の紹介状を書いてもらいました。

ところが1カ月先の予約しかなかったたので、別の病院を受診することに。そこで低音が聞こえていないことがわかりました。低い音は聞こえず、高音だけを拾うのでした。女の人の高い声は最悪で、響いて何を言っているのかまったくわかりません。

またこの頃から耳鳴りが聞こえるようになりました。初めての経験だったので、急いで病院に行くと、医師から「ほとんど聞こえていません

ね」と言われました。

その後も、病院を何度か変えて治療しましたが、耳の状態は改善しません。

治療法は、どこの病院も一緒で、ステロイド（副腎皮質ホルモン）薬を点滴で1週間投与。それが終わつたら、1週間後にまた受診します。

ところが1週間後の聴力検査では、前より悪くなつていました。そこでまた病院を変えたと、その病院では点滴もしてくれません。医師からは、「固定したかもしれないね」と言われました。悪い状態が固定したから、治らないという意味でしょう。

お気に入りのカフェでつくる古賀さん。ほとんど聞こえなくなった耳が回復し、気になるジーという耳鳴りも解消した



その夜、私は泣きました。

この聞こえにくい状態が一生続くのは、とても耐えられませんでした。死んだほうがましだと思っただけです。

首こりがひどいので毎日まじめに続けた！

そんな私を心配して、娘がインターネットで、耳が専門の一掌堂治療院を見つけ、「ここに行ってみたら？」とすすめてくれました。

私も「最後のチャンスかな」

と思って治療院を訪ねることにしたのです。最初に耳の症状が出てから、すでに2カ月が経過していました。

治療院での治療は、ハリと押しもみ。押してほぐすのは耳の周り、首、肩などが中心です。藤井先生から、首がものすごく張っていると言われました。そして、この首の張りが耳鳴りや低音の聞こえにくさの原因だと言われたのです。

また、首のこりが原因だからと、先生から教えてもらったのが、「首すじ押しもみ」。

早くよくなりたかったので、毎日まじめに何度もやりました。1回の時間も20〜30分はかけました。「首すじ押しもみ」をやると、自分の首がどれほどこっているのがわかります。

先生から教えてもらったのは、親指で押す方法でしたが、私は途中から木の棒を使って押すようにしました。足ツボマッサージ用に売っている木の棒です。私は首のこりがひどいので、道具を使ったほうが楽になると思ったのです。すると、耳鳴りの回数が減り、しだいに聞こえ方が変化してきました。

ただ少しよくなってくると、また耳が詰まったような症状が出てきたり、一進一退を繰り返します。

5カ月
続けたら
聴力が回復

でも治療を始めて約5カ月後、よい状態が続いていることもあり、先生から耳鼻科で本当に治ったのかどうか、検査してもらうことをすすめられました。

そこで先生が教えてくれた耳鼻科で検査を受けると、聴力がほぼ正常に戻っていたのです。聴力検査でもちゃんと聞こえていることがわかり、とてもうれしかったのを覚えています。

今は耳鳴りなどの再発防止に、月1回だけ治療院に通っています。もちろん自分でできることとして、「首すじ押しもみ」も続けています。



なぜ効くのか？

耳鳴り、めまいを引き起こす原因は、首のこりからくる内耳の血流悪化で、ツボを押して首すじをほぐせば改善

一掌堂治療院長 藤井徳治

首すじの硬直が耳の不調をまねく

耳鳴り、めまいといった耳の不調は、自然によくあることでもあります。なかには症状がしだいに重症化し、耳鼻科で治療を受けても、なかなか

か回復しなくなることも珍しくありません。

私はこれまで、重い耳の不調に悩む患者さんを数多く治療してきました。そこでわかってきたことは、こうした患者さんは、ほぼ例外なく首すじの筋肉（胸鎖乳突筋）が緊

張し、硬くなっていることでした。

そこで、胸鎖乳突筋にあるツボをほぐす治療を行ったところ、耳鳴りやめまいはもちろ、難聴まで改善することがわかりました。

ではどうして、胸鎖乳突筋が硬直すると、耳の不調をまねくのでしょうか。

胸鎖乳突筋は、左右の鎖骨と左右の耳の後ろにある骨のつなぎ（乳様突起）を結ぶ筋肉で、耳のほうの末端は内耳につながっています。

内耳とは耳の一番奥にある聴覚や平衡感覚をつかさどる大事な部分。内耳が正しく機

藤井先生のプロフィール

1949年生まれ。東京鍼灸柔整専門学校卒業。83年、耳の症状を専門とする一掌堂治療院（☎03・3591・0505）開院。2003年、突発性難聴ハリ治療ネットワークを創設。著書に「ハリで治す突発性難聴」（Nanaブックス）がある
<http://www.isshodo.com>

能するためには、酸素や栄養素を運ぶ血液がスムーズに流れなければなりません。

ところが胸鎖乳突筋が硬直していると、首から上への血流が悪くなり、内耳に酸素や栄養素が運ばなくなってしまうのです。また体内の老廃物を回収するリンパ液の流れも悪くなります。

このような内耳の循環障害によって、耳鳴り、めまいと

耳の症状は首こりが原因？

首や肩のこりが気になる人は耳鳴りやめまいなど耳の不調をまねやすい。自覚症状がなくても、こりがひどい人もいるので注意。



胸鎖乳突筋はここ！

胸鎖乳突筋



胸鎖乳突筋は耳の後ろから鎖骨を結ぶ筋肉。首をねじると、片方の胸鎖乳突筋が盛り上がりが見える

いった耳の不調が起こっていると考えられるのです。

そこで、ハリや押しもみで、

胸鎖乳突筋をほぐす治療を行ったところ、難治性の耳の不調まで改善することがわかりました。難治性の耳の不調とは、難聴とともに耳鳴り、耳閉感（耳が詰まったように感じる）、めまいなどをともなう突発性難聴です。

また、この治療は激しい回転性のめまいと耳鳴り、耳閉感、難聴などの発作を繰り返

すメニエール病にも有効であることがわかりました。

耳鳴り、めまいを感じたらすぐ始める

私の治療法は、ハリ治療と胸鎖乳突筋の5つのツボを押してほぐす【首すじ押しもみ】を併用しています。後者は患者さん自身にも、自宅で行っていたくよう願っています。自宅でも行くと、より治る確率が高くなります。

実際、治療院に来られない

遠方の方が、当院のホームページを見て、【首すじ押しもみ】を行ったところ、それだけで耳の不調が治ってしまつたケースもありました。耳鳴りやめまいなどで悩まれている方は、まず試してみるとよいと思います。

突然起こつた耳鳴りやめまいは、突発性難聴の前駆症状（前ぶれ）である可能性があります。前ぶれだけの場合、耳鼻科を受診しても、聴力検査では異常が認められませんが、しかし放置すると、重症化することがあるのです。【首すじ押しもみ】はこのような、前ぶれとしての耳鳴りやめまいにも効果があります。

そのやり方は、48ページから紹介しています。コツは痛みを感じない程度の方で、ツボをゆつくり押すこと。また押すときには口から静かに息を吐くことです。

胸鎖乳突筋は、首の前傾姿勢を長く続けると左右ともに緊張します。現代人は、パソコンやスマートフォンなどを眺める時間が長くなるなど、日常生活で首の前傾姿勢をとることが多くなりました。それだけ、耳の不調をまねく危険性が増しているといえます。

日常生活で首の前傾姿勢をとることが多い人や首のこりが気になる人が、耳鳴りやめまいなど、耳の不調を感じたら、すぐに【首すじ押しもみ】を始めるとよいでしょう。

なお、耳の不調は発症してからできるだけ早く治療を始めたないと、悪化する確率が高くなります。しかし、時間がたつてからでも治るケースもあります。私の患者さんでは、発症から20年以上たつて治った方もいます。50ページより、患者さんの症例を紹介していますので、参考にしてください。

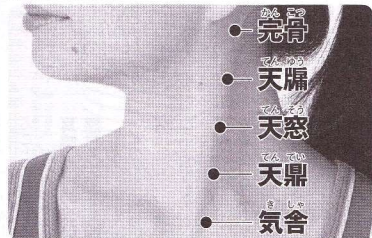
耳鳴り、めまいがスッキリ解消！

首すじ押しもみのやり方

首すじの筋肉（胸鎖乳突筋）にある5つのツボを押してほぐしていきます。5つのツボはだいたい等間隔に並んでいます。ツボ位置は多少ズレても効果があるので、厳密さにこだわらずに。静かに息を吐きながら、ゆっくり押すのがコツ

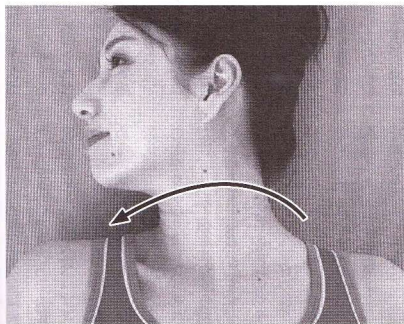
首すじの5つのツボ

首すじの筋肉、胸鎖乳突筋に沿って、5つのツボがある。このツボをほぐすことで、内耳の血流がよくなり、耳の不快症状が改善する



① 首を悪い耳の反対側にねじる

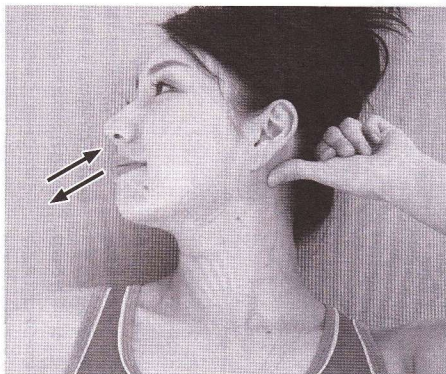
あおむけに寝て、耳鳴りや難聴の症状のある耳と反対側に少しねじる。外出先などでは椅子に座った姿勢で行ってもよい



2

親指を
耳の下に
あてて押す

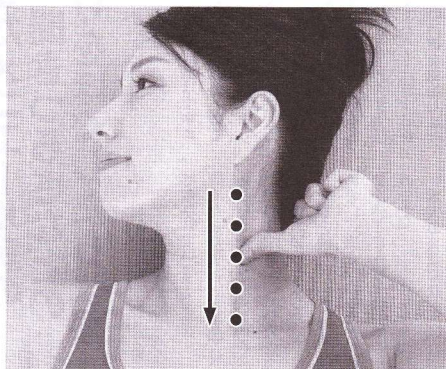
親指を耳の下（胸鎖乳突筋の後ろ側）にあて、鼻から3秒息を吸い、そのまま2秒止める。そのまま口から静かに息を吐きながら、10秒くらいかけて、親指に力を入れて軽く押す。



3

鎖骨のほうへ ツボを押していく

横になって
1日3分
やるだけ！



②と同じように、耳の下から鎖骨に向かって、5つのツボを押していく。以上の手順を2～3回繰り返して1セット。1日1セット以上行う

* 胸鎖乳突筋の位置は、一度鏡で確認するとわかりやすい。ツボ位置はそれほど厳密でなくてもよい

* 症状のある側の首すじだけでも効果があるが、余裕があれば反対側の首すじもほぐすとよい。両耳に症状がある場合は、両方ほぐす



症例 ▶ 1

20年前に発症したメニエール病の 耳鳴り、めまい、聞きづらさなどの 症状が、首のこりをほぐしたら改善

T・Wさん（35才・女性）

T・Wさんは、20年前にメニエール病を発症。症状は耳鳴り、めまい、聞きづらさで、そのたびに耳鼻科で治療し、よくなったり悪くなったりを繰り返していたそうです。

まいの症状が出てきたので、近所の耳鼻科に行くと、大きな病院に行くことをすすめられました。

ところがその病院では、聴力検査の結果や発症から日数がたっていることから、

「ステロイドの点滴はすすめられない」と言われたとのこと。

そこで、治療院に来院したのです。この時点で、耳鳴り

やめまいの症状が出てから、すでに9日も経過していました。

さっそくハリと「首すじ押しもみ」の治療を開始しました。耳鼻科で行うステロイドの点滴治療は、初期のうちに集中的に行ったほうが効果があるといわれています。これはハリや「首すじ押しもみ」も同じで、最初のうちは集中的に治療したほうが治る確率が高くなることがデータとして示されています。

また「首すじ押しもみ」は、毎日行ったほうが効果的なので、自宅でもやっていたようにお願いしました。

すると、しだいに耳鳴り、めまい、聞きづらさなどの症状が、とても軽くなってきたのです。

本人の自覚症状だけではなく、医学的に治ったといえないので、耳鼻科で聴力検査も受けてもらいました。その結果、聴力が正常になったことも確認できました。

その後も、再発予防のために、「首すじ押しもみ」を続けてもらっています。



メニエール病は、めまいだけでなく耳鳴りや難聴の症状をとまなぐこともある。それらの症状が解消した



症例 ▶ 2

**耳鳴り、めまい、耳詰まり、音割れなどの不快症状が
わずか2日で消失した**

T・Oさん (86才・男性)

T・Oさんは耳鳴りが最も強く、めまい、耳が詰まる、音が割れるといった症状も訴えて来院されました。

すでに耳鼻科で検査を受けていましたが、聴力は正常。

耳鳴りやめまい、耳閉感などは聴力低下の前ぶれ症状と考えられます。症状が出てから2週間が経過していました。

治療院では、ハリ治療と「首すじ押しもみ」を行いました。

2日間治療して、様子を見てもらったところ、耳鳴りやめまいなどの症状がすべて消え、生活がとてもしやすくなったとのことでした。

糖尿病があり、心筋梗塞を

起こしたこともある方なので、仮に前ぶれ症状が進んで聴力が落ちていても、ステロイドの点滴治療を行うことはむずかしいと言われたかもしれない。

また高齢になるほど、前ぶれ症状は治りにくい傾向が見られます。この方は発症から2週間だったので、うまくいったのでしょう。1カ月を超えていたら、改善しなかったかもしれません。

この症例から、80代という高齢でも、その方の体調に合わせた「首すじ押しもみ」を行えば耳鳴りなどの症状が緩和することがわかりました。



症例 ▶ 3

**聴力低下の前ぶれで起こる
耳が詰まる症状がその日のうちにすっかり解消した**

K・Yさん (34才・女性)

K・Yさんは16年前に片耳が開こえにくくなり、その後、何度か同じような症状を繰り返していました。また耳が詰まる症状が出ることでときどきありましたが、ふだんは1晩寝ると解消するので、そのままにしておいたそうです。

ところが寝ても耳の詰まりが改善しなかったため、治療院に相談にいられました。過去に耳が開こえにくくなったことがあるので、耳が詰まった感じがするのは、聞こえづらさの前ぶれだったと考えられます。

来院時、この方は妊娠10カ月の臨月で、薬はできるだけ使いたくないという希望を持っていました。

そこでただちに、ハリと「首すじ押しもみ」の集中治療を行ったところ、その日のうちに、耳の詰まりが解消していたのです。

次の日も来院され、念のため治療しましたが、まったく問題がなかったため、そこで治療は終了になりました。

現在は耳の詰まりが再び起こらないように、自宅で「首すじ押しもみ」を続けてもらっています。前ぶれ段階で治療したことにより、耳が開こえにくくなる症状に移行せず、すんだ症例です。



症例▶▶4

治らないといわれる加齢にともなう
耳の遠さが、首のこりをほぐしたら
改善。耳鳴りや音割れも解消した

S・Oさん（約オ・女性）

S・Oさんは、8年前に耳が遠くなってきました。すぐに耳鼻科を受診したものの、「加齢にともなうものだから、とくに治療法はない」と言われたとのこと。

さらに、2年前から症状が悪化し、耳鳴り、音割れなどでも苦しむようになりました。そこで、治療院を訪れたのです。来院したときは、「耳鳴りがひどく、人の声も周りの声も聞こえにくい」と訴えていました。

そこで、ハリ治療と胸鎖乳突筋の緊張をとる「首すじ押しもみ」を行ったのです。また自宅でも「首すじ押し

もみ」を行うようにお話ししました。本人もしっかり「首すじ押しもみ」を実行し、効果が出てくるのを感じていたとのことでした。

何回かの治療を終えて、耳鳴りなどの症状は完治。耳が

よく聞こえるようになりました。その後も、「首すじ押しもみ」を自宅で続けられているようです。

加齢で耳が遠くなるのは、耳鼻科の医師が言われたように、普通は治らないといわれ



加齢による難聴には耳鳴りなどの症状がともなうことがある。治りにくいといわれるが、よくなる例もある

ています。

しかし年のせいだとあきらめずに、「首すじ押しもみ」を行えば、治ることもあるということをこの症例は示しています。

「首すじ押しもみ」で治ったということとは、加齢で耳が遠くなる症状も、胸鎖乳突筋のこりが関わっていることの証明にもなります。実際、この方は、今も仕事を続けており、パソコンの作業を日常的に行っているとのことでした。首や肩のこりを自覚している人は、耳の症状のないときから始めれば、耳鳴りなどの予防になるでしょう。

S・Hさんは若い方ですが、突然の耳鳴りと聞こえづらくなる症状で耳鼻科を受診しました。1週間ほどの入院治療を受けたものの改善せず、聴力検査で、片耳が完全に聞こえなくなることが判明しました。そこで、S・Hさんは、耳鼻科を退院したその日に、治療院を訪れました。

すぐにハリ治療と「首すじ押しもみ」を開始。治療の継続とともに、耳鳴りが起こらなくなり、耳も聞こえるようになりました。

耳が完全に聞こえない状態から完治にいたったのは初めての症例です。本人があきらめずに、さまざまな方法を試してみようという思いから、来院されたことがよかったと思います。

なおS・Hさんは、自分でも積極的に「首すじ押しもみ」をやっていました。それもまったく聞こえない状態からの回復に効果をあげたと考えています。

一般に、入院治療をしてもまったく耳が聞こえなくなつてからの完治は、非常にむずかしいといわれています。しかし、この症例をはげまして、同じような症状で悩み、来院する方が現れ、完治する方も出ています。

アメリカのカンザス州から来院された患者さん、H・Kさんの症例です。日本での留学経験がある方で、日本語が読めることから、ホームページで治療院を見つけ、来日したとのこと。

おもな症状は耳鳴りと聞こえづらさ。一般に耳鳴りや聞こえづらさは、片耳に起こることが多いのですが、この方は両方の耳に症状が出ていました。

1カ月半滞在し、ハリと「首すじ押しもみ」の治療を受けたところ、耳鳴りと聞こえづらさが完治し、大変喜んでアメリカに帰国したのです。

帰国後は、再発の予防のために、「首すじ押しもみ」を自分で続けています。

またこの方は、カンザス州の日本人鍼灸師が行っている治療院を探して、日本の「突発性難聴ハリ治療ネットワーク」に加わるように後押しをしたり、「首すじ押しもみ」のやり方が掲載されているホームページを英語に翻訳するなどの活動もされています。

肩こりや首こりは日本人に特有の症状といわれますが、首すじのツボをほぐすと耳の不調が改善されるのは、世界中のどの国の人にも効果があるようです。

耳鳴り・めまい編
首すじ押しもみ



症例 ▶▶ 5

突然の耳鳴りから始まり、片耳がまったく聞こえなくなったが、すべて完治した

S・Hさん (29才・男性)

耳鳴り・めまい編
首すじ押しもみ



症例 ▶▶ 6

両耳に起こった耳鳴りと聞こえづらさが首すじ押しもみで回復できた

H・Kさん (52才・男性)



体験談・・・2

ボーツと低い音が聞こえる耳鳴りや
水の中にいるような聞こえづらさが
首すじを押したら改善し、聴力も回復

埼玉県 深田紀夫（59才・公務員）

朝起きたらめまいと
耳の詰まりを感じた

一昨年の4月上旬のことでした。朝起きたら、軽いめまいがして、左耳に詰まったような感覚がありました。

今にして思うと、めまいや耳の詰まりは、このときが初めてではなかったように思います。以前は自然に治ったので、とくに気にとめなかったのでしょうか。

ただ今回はそれとは少しちがっていて、「普通の聞こえ方じゃないな？」と直感しました。

うまく表現できませんが、

水の中に入っているような音が「ボワンボワン」するような聞こえ方です。

会話も相手の声を何とか聞き取れることはできますが、とても聞きづらく、仕事にも支障がありました。

心配になって、耳鼻咽喉科を受診。すると聴力検査の結果、低いほうの音が聞こえていないと言われました。

そして、次の医師の一言が私を会場の底に突き落としたのです。

「深田さん、お気の毒ですが治りません」と。

医師はなぜ治せないのかを論理的に説明してくれました。

また薬も出してくれました。

でも処方されたのは神経の働きをよくするビタミン剤でしたし、「お気の毒」と言われたわけですから、気休め程度のものだということは、私にもわかりました。

医師から「治らない」と言われて、まだ症状が出たばかりなのに、悪いことしか思い浮かびません。「一生このままなのだろうか？」と、絶望的な気持ちになりました。

その後、気を取り直して、自分でも耳の病気について、いろいろと調べてみたのです。しかし治すのはむずかしいのでした。

知り合いで、同じ病気にあった人がいますが、その人からも「この病気は治らない」と聞いていたので、さらに暗い気持ちになりました。

耳が聞こえづらくなって、一番困るのは仕事です。私は人と会話することが中心の仕事なので、聞こえないと仕事にならないのです。

私は低音が聞こえないので、声の高い女性との会話は比較的よいのですが、男性は何をしゃべっているのか、なかなか聞き取れません。

すっかり聞き取るうとすると、それがストレスになり、くたびれてしまふのです。

西洋医学がダメでも
東洋医学がある！

妻が心配してくれて、「西洋医学で治せないなら、東洋医学で治せるのでは？」と、インターネットで調べたところ、耳の症状が得意なハリ治療院を見つけてくれました。そこで、4月中旬に行ってみることにしました。

その治療院の藤井先生が行ってくれたのは、ハリ治療と「首すじ押しもみ」といわれる首のこりをほぐす治療です。初日はあまり変化は感じられませんが、2日目あたりから徐々に聞こえるよう

1カ月弱で
低下した
聴力が復活

になってきました。

また、先生から、自宅でも「首すじ押しもみ」を行うとよいと言われたので、それまでできるだけやりました。

私の場合、「首すじ押しもみ」は、お風呂に入っているときに、ゆっくりと行うようにしています。

私は自分では肩こりを自覚したことはありませんが、先生からは「肩がこっているね」と言われました。肩や首のこ



お風呂でリラックスしながらツボを押すと耳鳴りが消える

ただ耳が聞こえるようになってから、耳鳴りがするようになりました。静かなところにいるのに、「ボーッ」という低い音が聞こえることがあります。

ですから、耳鳴りの改善や再発予防のために、その後も月1回、治療院に通うようになっています。

「首すじ押しもみ」は耳鳴りにすこく効果があります。耳鳴りがするときに、「首すじ押しもみ」をすると、耳鳴りが消えてしまうからです。耳鳴りに、「首すじ押しもみ」は即効性があるようですね。

私のような耳の症状は、治療が早ければ早いほど、治る確率も高くなるとか。私は1週間ほどたっていたので、おそらくギリギリだったのではないでしょうか。藤井先生の治療院をすすめてくれた妻に感謝しています。



体験談・・・3

キーンという耳鳴りと、耳鼻科でも改善しなかった低音が聞こえない症状が、首のこりをとったら解消！

東京都 櫻井恭子（49才・会社員）

相手の声がだんだん聞こえなくなってきた

「キーン」という耳鳴りが気になるようになったのは、耳が少し聞こえるようになってからです。

そもそも耳が聞こえづらくなったのは、仕事のストレスが原因だったのではないかと思います。一昨年の12月頃から、仕事が集まるようになり、毎晩11時頃まで残業するようになりました。また土日も休めません。

そんな生活が3カ月以上続きました。そして、昨年3月のある日、仕事の打ち合わせ

をしていたときのことです。エアコンの音がだんだん大きくなってきました。

最初はわけがわからず、「なんだか耳がおかしいな？」と思ったとたん、相手の声がとても聞きづらくなっていたのです。

その日は、残業せず、会社の近くの、夜も診療をしている耳鼻科に行きました。

すぐに聴力検査してもらったところ、右耳は低音が聞こえていないことがわかったのです。

翌日、翌々日は今までどおり残業しました。すると、ますます聞こえなくなりました。

た。そこで大きい病院に行こうと思ったら、運が悪いことに2日続けて休診。その2日の間に、右耳はほとんど聞こえなくなっていました。

3日目に総合病院の耳鼻科に駆け込むと、即入院。聴力検査でも、右耳がほとんど聞こえていないことが判明したのです。

入院中はステロイドの点滴を受けました。5日間が1クールで、2週間で3クール行きます。また内耳のリンパ液の流れをよくするといわれる漢方薬やビタミン剤も処方されました。

入院中に気づいたことです

が、頭からドライヤーをかけると、右耳はドライヤーの風がきていることしかわかりません。音は左耳からしか聞こえないので、聞こえ方がとても変なのです。

2週間入院しましたが、この聞きづらさが、改善することはありませんでした。

不安になって、何かほかの方法はないものかと、スマートフォンを使って、ほかにどんな治療法があるか、いろいろ調べてみました。

それで見つけたのが、耳の治療を専門にしているハリ治療院のホームページ。「退院してもよくなっていないかった



休職していた職場にも復帰。上司の声もよく聞こえるように

ら、「ここへ行く」と思い、念のため予約も入れました。悪い予感があったり、退院時でも聴力はまったく回復していませんでした。

肩こりがひどいので1日に何回も押した

退院すると間髪を置かず、その治療院を訪ねました。その頃の私は、耳が聞こえないことで、すごく落ち込んでいました。退院してからは神経

科にも通っていましたが、会社も休むことになったのです。

そんな私でしたが、治療院のその先生がとても優しい方で、また治る確率のデータも示してくれたので、少し安心。すぐハリと「首すじ押しもみ」の治療を受けました。

先生から「首すじ押しもみ」は自宅でも行なったほうがよいと言われ、やり方を教えてもらいました。

もともと肩こりがひどいので、

で、「首すじ押しもみ」をやると気持ちがいいのです。だから1日に何回もやりました。首や肩がこっていると思ったら、自宅では横になって「首すじ押しもみ」をします。1回につき、3分くらい時間をかけて、やっていました。

ハリ治療と「首すじ押しもみ」を始めてから、1カ月ほどたつと、少しずつ聴力が回復してきました。病院の治療も継続していたので、そのたびに聴力検査を受けていました。そして、2カ月後には、だいぶ聞こえるようになり、会社にも復職できるようになったのです。

ただ仕事量を減らさないと、また悪化するかもしれないので、残業のない勤務に変えてもらいました。

この時点では、耳が詰まった感覚が残っていました。「キーン」という耳鳴りの症状が

2カ月で
聴力が戻り
職場に復帰

気になるようになったのもその頃。それでも日常生活に必要な聴力は戻っています。

その後も、ハリ治療と「首すじ押しもみ」は続けていますが、気になっていた耳鳴りも、ほとんど解消しました。

また大きな音は、割れて聞こえなくなるので、子どもと映画に行くときは、耳栓をしてガードしています。

聴力が回復し、仕事にも復帰できたためか、気分の落ち込みも改善しました。耳のほうはもう一段よくなりたいと思っていますので、自分でできる「首すじ押しもみ」は、欠かさず続けています。



体験談・・・4

**めまいや耳の詰まりが悪化し聴力も
落ちたが、耳鼻科の治療とハリ治療と
首すじ押しもみで回復できた！**

東京都 内山典子（49才・主婦）

耳が詰まった後に 耳鳴りの症状が出た

昨年11月、あるとき突然、左耳がふさがった感じになりました。飛行機に乗ったときに、鼓膜がツーンとするような耳閉感。もともと私は鼻炎持ちで、この2年ほどは、鼻をかむたびに耳に違和感がありました。

そのため、できるだけ強く鼻をかまないように気をつけていたのですが、このときはいつもとは少しちがっていました。めまいもありましたし、症状も出てきたのです。

よいほうの右耳を下にして、横向きに寝ながらテレビを見てみると、テレビの音はほとんど聞こえません。また電話では相手が何をしゃべっているのかわかりません。

私はいつも受話器を左耳にあてて電話するのですが、それだとほとんど聞こえません。そこで右耳にあててみるのですが、それでも左耳の奥のほうで鳴っている小さな音がじやまをするのか、話の内容がよくわかりません。

普通の会話も正面や右から話しかけられるときはよいのですが、左から話しかけると、何を言っているのか聞くと、何を言っているのか聞

き取れないのです。

だんだん悪くなってきたので、耳鼻咽喉科を受診しました。ところが、そのときの聴力検査では正常でした。いまだに不思議なのですが、そのせいもあって、耳鼻咽喉科での治療を始めるのが遅れてしまったのです。

その後も聞こえ方は悪くなる一方。そこで10日くらいたった頃、もう一度、耳鼻咽喉科に行こうとしたら、ものすごく混んでいたで、受診を断念しました。

インターネットで、耳のことをいろいろ調べてみると、検査では異常はありませんで

**発症から
約1カ月で
聴力が復活**

したが、私の症状はもうだいぶ進んでいるのではないかと、思うようになりました。

さらに調べていくと、耳の不調を専門にしているハリ治療院が見つかりました。ここならなんとかしてくれるのではないかと思い、診てもらおうことにしました。

その治療院の藤井先生は、「早く治療を始めるほどよく

耳鳴り・めまい編 首すじ押しもみ

なるから、たぶん治りますよ」とはけましてくれました。最初は集中的に治療をしたほうが治る確率が高いというデータを見せてもらったので、それをお願いすることに。

また先生は、治る可能性のあることは何でもやったほうがよいので、耳鼻咽喉科での治療も受けたほうがよいとアドバイスしてくれました。

首のこりがひどく器具を使って押した

藤井先生の治療は、ハリと「首すじ押しもみ」です。「首すじ押しもみ」は、首すじにある胸鎖乳突筋をもみほぐします。この筋肉のこりが悪くなる原因の1つだと言われまして。

私は5〜6年前から肩こりがひどくなってきたので、首すじのこりも相当ひどかったのではないかと思います。



聞こえづらかった左側から話しかけられても、もう大丈夫

そこで先生からやり方を教えてもらった「首すじ押しもみ」を自宅でもやることにしました。

最初は指で押していました。最初はこりがひどいので、私はこりがひどいので、雑貨屋で傘の柄のようなかぎ状の器具を買ってきました。これを使うと、首や肩、肩甲骨など、見えないところの筋肉が楽にほぐせます。この器具で首すじのツボを押しているのです。

治療院でのハリ治療と「首すじ押しもみ」を始めてしばらくたつてから、先生のアドバイスにしたがって、耳鼻咽喉科での治療も始めました。

すでに発症から1ヵ月弱たっていました。耳鼻咽喉科での治療はステロイドの点滴が中心ですが、できるだけ早く始めないと効果がないといわれています。でも私は、ハリ治療や「首すじ押しもみ」の相乗効果を期待しました。

前より聞こえるようになってたと感じたのは、ステロイドの点滴を始めて、4〜5日たった頃でしょうか。自分でも「あれっ？」という感じでよくなってきたと思います。聴力検査でも、聴力が少しずつ上がってきました。

16日間の点滴治療を終える頃には、聴力は正常レベルに戻っていました。また、その頃には左側から話しかけられてもよく聞こえるようになったのです。

その後もハリ治療と「首すじ押しもみ」は続けていますが、今では耳鳴りはすっかり解消。また、めまいもよくなりました。完全に消えたわけではありませんが、以前のめまいに比べると、ずいぶん改善したと思います。

耳の不調が再発しないように、「首すじ押しもみ」を続けていこうと思います。



体験談 ● 5

**聴力回復とともに悩まされていた
耳鳴りが、首すじ押しもみを続けたら
頻度が少なくなり、最後は完全に消失**

東京都 小玉沙綾 (34才・主婦)

プールに行った夜に 初めての耳鳴りを経験

昨年の7月30日、生まれて初めて、ジーという耳鳴りを経験しました。そのときは、昼間プールに行ったので、耳に水が入り、それで耳鳴りが出たのかな、と思っていたのです。

ところが翌朝、起きると右耳の様子がおかしいことに気づきました。というのは、いつもは子どもたちが騒がしいのに、とても静かなのです。よく確かめると、右耳がまったく聞こえていないことがわかりました。

この夜の耳鳴りと翌朝の右耳が聞こえなくなったことには関係がありそうです。

心配になって、近所の総合病院の耳鼻咽喉科を受診したところ、すぐに入院するように言われました。

入院後、ステロイドの点滴と高気圧酸素治療が行われました。ステロイドの点滴は、私のような耳の症状では、最も一般的に行われている治療法です。高圧酸素治療は、気圧を高くしたカプセルに入る治療法。気圧が上がると血流がよくなつて、内耳に多量の酸素が送られるのだそうです。

2つの治療を2日続けまし

たが、聞こえ方に変化はありませんし、検査しても聴力は上がってきません。

「この病院で治療を続けるだけでは治らないのではないか？」という不安がよぎり、何かほかの治療法はないものかと、インターネットでいろいろ調べてみました。

そして、耳の症状を専門にしているハリ治療院を見つけ

**耳鳴りは
2カ月で
解消できた**

ました。ホームページを詳しく読むと、私のような症状の人が、ずいぶん治っているようです。しかもその治療院は、私が入院している病院からそれほど遠くない新橋にありました。

病院の治療は続けようと思つていますが、自分としては最善をつくしたいので、主治医の先生に相談。

「先生、入院しながらハリ治療も受けたいんですけど？」

そう言うと、先生から許可がありました。

そこで外出許可をもらつて、病院からその治療院に通うことにしたのです。

耳鳴り・めまい編 首すじ押しもみ

藤井先生が行ったのは、ハ
リに加えて「首すじ押しもみ」
という治療でした。

初日に治療してもらったた
けで、結果が出ました。治療
が終わって、治療院から最寄
駅に向かって帰るときのこと
です。行きには聞こえなかつ
た街の雑踏の音が聞こえてき
たのです。

肩こり、眼精疲労も 起こらなくなった！

それから毎日、治療院に通
いました。そして4日目に病
院で検査を受けたところ、聴
力が上がっていたのです。

入院したときの私の聴力
は、70デシベル（聴力の基準
値は25デシベル未満）くらい
でしたが、40デシベル程度に
まで改善していました。

病院は2週間で退院しまし
た。私の記憶では、退院する
頃にはだいたい聞こえるように

なっていたと思います。

ただ、聴力が上がってきた
から、耳鳴りに悩まされるよ
うになりました。

そこでハリ治療は継続する
ことにしたのです。また先生
から教えてもらった「首すじ
押しもみ」もやるようにしま
した。

治療院の最初の治療で、先
生から「肩がすくくこつてい
ますね」と言われましたが、
「首すじ押しもみ」を始める

と、自分でも肩こりがひどい
ことに気づきました。でも、

「首すじ押しもみ」を行うと、
肩が楽になるので、続けるこ
とにしたのです。

「首すじ押しもみ」は横にな
って行うのが基本なので、寝
る前にやるようにしていま
す。またお風呂に入ったとき
やソファに座っているとき
など、首の筋肉がリラックス
しているときにも「首すじ押
しもみ」をしています。

肩こりも楽になったわ



首すじ押しもみで耳の症状だけでなく肩こりも解消！

「首すじ押しもみ」を続ける
と、肩こりが解消され、眼精
疲労までなくなりました。

耳鳴りもだんだん起こる頻
度が少なくなり、昨年9月頃
には、ほとんど感じなくな
りました。つまり耳鳴りは、2
カ月ほどでよくなったこと
になります。

耳が聞こえなくなった頃の
私は、子育てに忙しく、慢性
的な疲れがたまっていました。
また忙しさに加えて、
自分のことをいたわること
を忘れていたような気がしま
す。だから、今回の耳のトラ
ブルは、「ちょっと休んだほ
うがいいよ」という、自分の
体からのメッセージだったの
ではないか、と藤井先生から
言われました。

また耳の不調が起こらない
ように、これからは「首すじ
押しもみ」で、耳をいたわっ
ていきたいと思っています。

効果のある
時間帯は?

1日何回
やる?

Q & A

首すじ押しもみ



Q1 効果が出やすい時間帯はありますか?

A どんな時間に行っても効果は変わりません。ただ、

【首すじ押しもみ】は、起きて行うより、横になって行うほうが効果的です。横になると首の筋肉の緊張がゆるむからです。ですから、朝起きる前や寝る前、布団の中で横になったまま行うことをおすすめします。

Q2 回数を増やすと、効果がありませんか?

A 回数を増やせば耳の不調が改善する効果は期待できますが、1日3回、4回と

いった回数継続するのはむずかしいと思います。【首すじ押しもみ】は継続することが大切ですから、1回でよいので、毎日必ず行うようにしましょう。

Q3 どのくらいで効果がでますか?

A 最初に症状が出てから、【首すじ押しもみ】を開始するまでの期間が目安になります。発症から1週間なら

1週間、2週間なら2週間が目安です。耳鳴りやめまいなどの症状を感じたら、すぐ始める、すぐによくなる可能性があります。

Q4 やってはいけない人はいますか?

A 【首すじ押しもみ】をや

つてはいけない人はいません。ただ押す力が強すぎると、寝違いを起こしたように、首が痛くなる場合があります。どうしても強く押ししてしまふ人は、首すじをさするだけにしましょう。それでも効果はありませんし、やりすぎる心配もあります。

Q5 よくならなかったら、やめてもいいですか?

A 耳鳴り、めまい、耳閉感などの症状が消えても、

【首すじ押しもみ】は続けることをおすすめします。やめると再び原因となる首のこりが悪化します。それによって、再発する確率も高くなります。耳の不快感症状の再発予防のために、1日1回行うとよいでしょう。

Q6 病院の治療と並行してもかまわない?

A 相乗効果が期待できるの

で、耳鼻科の治療と並行して行うことをおすすめします。病院の治療と【首すじ押しもみ】の効果は相殺しません。耳鳴り、めまい、難聴などは治りにくいので、やれることはできるだけしたほうが治る可能性は高くなります。