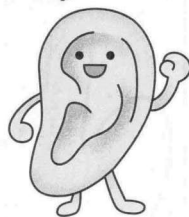


耳の悩み
を一掃!



首すじ
押しもみ

簡単にでき改善例は2700人超!
血液・リンパの詰まりを取り去り
耳鳴り・難聴を治す「首すじ押しもみ」

一掌堂治療院院長 藤井徳治

首すじのこりが 耳鳴り・難聴の原因に

私は30年以上、耳の不調に悩む患者さんを診療してきました。耳鳴りや難聴、めまいは耳鼻科で治療を受けてもなかなか治らないことも多く、「回復は難しい」と言われることも珍しくありません。

しかし、治療と並行して簡単なセルフケアを行うことで、症状を改善することができま
す。それが「首すじ押しもみ」です。

首すじ押しもみとは、首の筋肉である胸鎖乳突筋を親指で押してほぐすもみほぐしの

こと。胸鎖乳突筋は、鎖骨と耳の後ろにある骨の出っ張り（乳様突起）を結ぶ筋肉で、耳側の末端は耳の奥にある内耳とつながっています。

内耳は聴覚や平衡感覚をつかさどっており、正常に機能するためには、血液から酸素や栄養が十分に供給されなければなりません。

また、内耳にある蝸牛という器官の内部では常にリンパ液が循環していますが、このリンパ液が滞ると耳鳴りや難聴の原因となります。

胸鎖乳突筋の硬直は内耳の血行不良やリンパの詰まりを招きます。従って、そこをほ

ぐすことが耳鳴りや難聴の改善につながるのです。

私の治療院では、鍼と首すじ押しもみで胸鎖乳突筋をもみほぐす治療を取り入れてから、耳鳴りや難聴が改善した患者さんの例が2700人を超えています。

首すじが浮き出ている人は耳の不調に注意

私が首すじのこりに注目するようになったきっかけは、治療中のある発見です。

横向きに寝ると、本来なら胸鎖乳突筋はそれほど目立たないはずですが、耳の不調を訴える患者さんはほぼ例外な

藤井先生の プロフィール

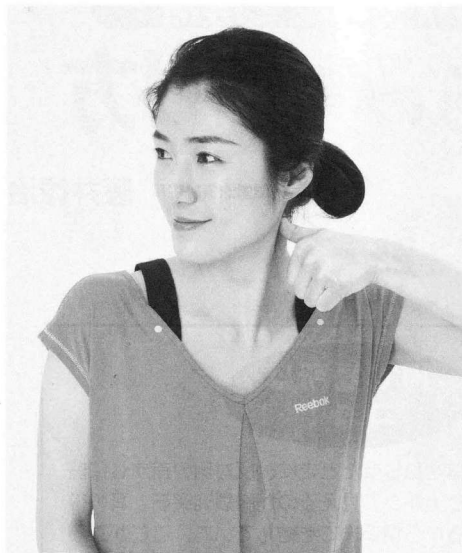
1949年生まれ。鍼灸師。あんまマッサージ指圧師。東京鍼灸柔整専門学校を卒業し、一掌堂治療院開院。2003年、突発性難聴ハリ治療ネットワークを創設。突発性難聴治療に取り組んでいる。著書に「ハリで治す突発性難聴」(Nanaブックス)がある

く、浮き出ていました。「これは何か関係があるに違いない」と思い首すじのこりをほぐしてみたところ、症状が改善することがわかったのです。

首こりの原因は日常生活の中にあります。

首すじの筋肉は、前傾姿勢を続けると緊張します。パソコンやスマートフォンなどを眺めることの多い現代人の生活は、耳の不調を招く危険が

耳鳴り・難聴・めまい仰天療法



首すじの筋肉をほぐすことで血液、リンパの流れがよくなる。自宅や外出先でも簡単に行える

高いといえるでしょう。

また、精神的な緊張や疲れも関係しています。ストレスは耳鳴りや難聴を引き起こす要因の1つと考えられてきました。実際、耳の不調で来院される方には、医師や弁護士、学校の先生など、ストレスを感じやすく、責任感を強いられる職業につく方が多くいらっしゃいます。これは、ストレスを感じている状態が続く

と筋肉が固まりやすく、血行も悪くなるからでしょう。

耳鳴りや難聴の症状があり、長時間同じ姿勢でいることが多い人、ストレスを感じている人には首すじ押しもみがお勧めです。

予防や再発防止にも効果がある

首すじ押しもみは自宅で行うことができるセルフケアで

す。当院では鍼治療と併せて施術していますが、患者さん自身にも、自宅で行っていたくようお願いします。毎日継続してもみほぐしたほうが効果が出やすいからです。もちろん、首すじ押しもみは、それだけで行っても効果が期待できます。

やり方は、とても簡単。親指で胸鎖乳突筋をゆつくりと押すだけにかまいません。静かに息を吐きながら押すこと、痛みを感じない程度の力で押すことがポイントです（詳しくは56ページ参照）。

強く押し過ぎると、もみ返しが起こって首を痛めてしまいます。どうしても強く押し過ぎてしまう人や痛みを感じる人は、優しくさするだけにするとよいでしょう。

できれば1日に数回行ったほうが改善しやすくなりますが、まずは継続して行うこと

が大切。1日1回でもよいので毎日欠かさず行ってください。朝起きたときや寝る前など、時間を決めて習慣化するのがよいかもしれません。

首すじ押しもみには再発防止の効果もあります。耳鳴りや難聴は治ったと思っても繰り返すことがあるので、症状が治まった患者さんにもすすめています。

また、耳鳴りや聞こえづらさを感じて聴力検査を受けたものの、異常が認められないというケースもあります。こういった場合は難聴の前触れである可能性もあるので、予防的に首すじ押しもみを行うとよいでしょう。

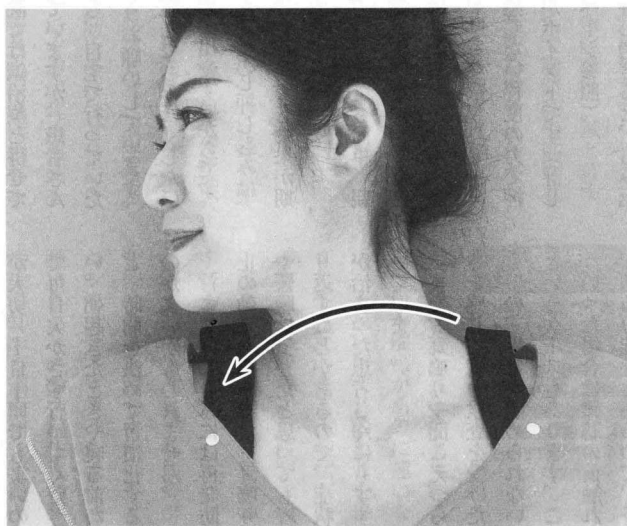
耳の不調は発症後なるべく早く治療を始めるのがおすすめです。耳鳴りや難聴、めまいでお悩みの方はぜひ、首すじ押しもみを実践してみてください。

こりをほぐして耳鳴り・難聴を解消！

首すじ押しもみのやり方

首すじの筋肉（胸鎖乳突筋）を耳側から鎖骨側へと順に押し、ほぐしていきます。息を吐きながら、ゆっくりと押しましょう。

一掌堂治療院院長 藤井徳治



1 首を症状のある 耳の反対側に ねじる

あお向けに寝て、耳鳴りや難聴の症状がある耳とは反対の方向に首をねじる。

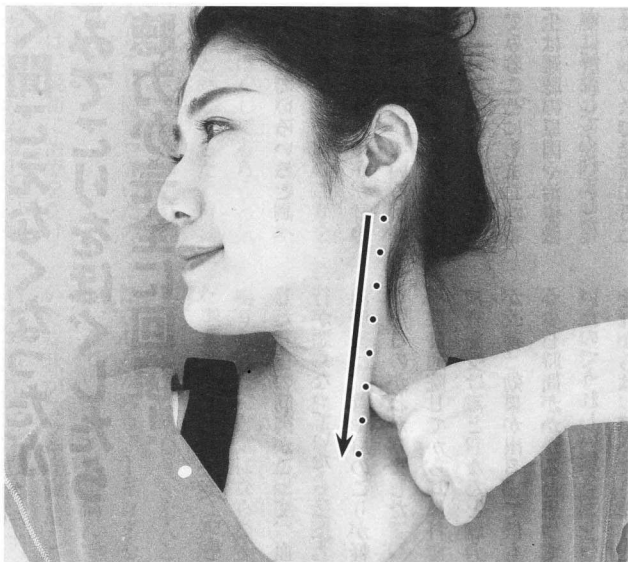
首すじ押しもみは寝た姿勢で行うのがおすすめだが、いすに座って行ってもよい



2

親指を耳の下に 当てて押す

親指の腹を耳の下にある胸鎖乳突筋の後ろ側に当てる。鼻から3秒かけて息を吸い、2秒間止める。10秒かけて口からゆっくりと息を吐きながら、親指に軽く力を入れてゆっくりと押す



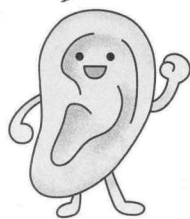
3

鎖骨のほうへ 押しすすめていく

親指を胸鎖乳突筋に沿って鎖骨のほうへと少しずつ下げながら、②と同じように鎖骨の上まで数力所押す。以上の手順を2〜3回繰り返すのを1セットとし、1日1セット以上行う

※余裕があれば、症状のある側の首すじだけでなく、反対側も同様に行うとよい

耳の悩み
を一掃!



首すじ押しもみ
体験談▶1

右耳がまったく聞こえなくなったが、 首すじ押しもみでこりをほぐしたら 3週間後には聴力が完全に回復!

東京都 多田直美^{ただなみ}(54歳)

右耳が聞こえなくなったのは昨年12月のことです。耳の中に水が入って詰まっているような感覚があり、音がまったく聞こえなくなりました。それまでに耳の不調はなく、突然のことでした。

翌日、耳鼻科を受診して聴

力検査を受けると、やはり右耳は音が聞こえていない状態でした。1週間入院しての点滴治療をすすめられたのですが、仕事や家族の都合もあり断念。通院しながら様子を見ることになりました。

片方の耳が聞こえない状態で外を歩いていると、後ろから来る車や自転車に気づけずひやりとします。また、地下鉄に乗ると耳の詰まり感が強くなり、気分が悪くなりました。まるで固形物を押し込まれているような感覚です。

「このまま治らなかつたらどうしよう」という不安が募り、どんな治療法があるのかイン

ターネットでいろいろと調べてみました。

そして見つけたのが、耳の不調を専門に扱っている藤井先生の治療院です。善は急げと、耳鼻科を受診した翌日に行ってみることにしました。

先生は難聴の原因や治療法を丁寧に解説してくれました。難聴はストレスで発症することが多いと聞き、納得しました。ちょうどこの頃、仕事と介護の両立や職場の人間関係、子どもの受験などで疲れがたまっていたからです。

また、鍼と首すじ押しもみの治療を受けるとき、「耳が冷えているね」と指摘されま

した。首の筋肉がこって、血行が悪くなっていたようです。治療後は、首や肩のこりが軽くなるのがわかりました。

数日通院してから耳鼻科で検査を受けると、なんと聴力が改善。効果が出るまではもう少し時間がかかると思っていたのでうれしい驚きでした。それから、早くよくなりましたという一心で、自分でも毎日首すじ押しもみをするように。一日に何度も行いました。聴力は発症から約3週間ですべて完全に回復しました。今は予防のため、自宅で左右両方の首すじ押しもみを欠かさず続けています。



ひどい首・肩のこりも解消した

耳鳴り・難聴・めまい仰天療法

ふたたび外出を楽しめるように



左耳の難聴と耳鳴りには長い間悩まされてきました。最初に症状が出たのは4年前。左耳が聞こえづらくなっていることに気づき、すぐに耳鼻科を受診しました。

検査を受けてみるとまったく聞こえていない状態だとわかり、2週間の入院治療を受けることに。すると聴力が回復

復したので「早めに耳鼻科を受診してよかった」と安心していました。

ところがその後、また症状が出たのです。結局、治ったと思ったら再発し、入院という繰り返しでした。

耳鳴りにも苦しみました。ラジオの雑音のようなジージーという低い音が聞こえ、周囲の音が聞き取れません。耳鳴りは家の外で特にひどくなるようになったため、次第に外出を避けるようになっていました。

約4年間もこのような状態が続いたため、「このまま同じ治療を続けていいのだろうか」と疑問を感じるよう

に。書店で難聴や耳鳴りについて調べ始めた頃、目にしていたのが藤井先生の治療院の記事でした。私と同じような症状の人でも聴力が回復したと書かれていたので受診を決意。さっそく上京しました。

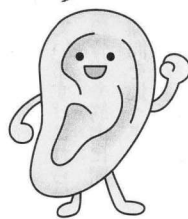
治療院では鍼治療と同時に、首すじを押しもみする治療を受けました。首や肩のこりを感じたことはなかったのですが、もみほぐしてもらうと気持ちいいと感じました。自覚はありませんでしたが、筋肉がかなりこり固まっていたのだと思います。

効果は、最初に治療を受けてからすぐに現れました。聴

力が一気によくなったのです。主治医も驚くほどでした。「入院治療をせずにこんなによくなるなら、このまま続けてみよう」と、約2カ月間、週に4日通って鍼と首すじ押しもみを受けました。すると、聴力が右肩上がりに改善していききました。

今では、問題なく音が聞き取れるまでに聴力が回復。耳鳴りもほとんど気にならなくなりました。もちろん、外出も苦にならなくなり、友人と話をしながらウォーキングを楽しんでいます。長年悩んでいた症状がスッキリ解消し、自分でも本当に驚いています。

耳の悩みを一掃!



首すじ押しもみ体験談②

長年悩んでいた繰り返し返す難聴と、
ジージーと低い音が聞こえる耳鳴りが
首すじ押しもみでスッキリ解消

広島県 松永治彦 (74歳)