

# 突発性難聴の1400人以上が回復! 首の急所・筋肉をほぐし耳の

## 血流を促す5点ツボ押し 発見

10年近くで突発性難聴の患者数が倍増した

中高年だけでなく、若い世代にも突発性難聴を発病する人が急増しています。ある疫学調査によれば、突発性難聴の年間患者数は2001年に約3万5000人だったのが、2012年には約7万5000人にまで増えています。つまり、わずか11年の間に突発性難聴の患者数は倍以上に増えているのです。

突発性難聴は、突然、片方の耳（まれに両方の耳）が聞こえにくくなるのが主な特徴で、全く耳が聞こえなくなる場合もあります。また、半数の患者さんにめまいや耳鳴り、吐き気などの症状が見られます。

突発性難聴の原因は明らかにになっておらず、発病前にカゼに似た症状を起こすケースが多いことからウイルス感染が原因で

難聴や耳鳴りで悩む人の大半は首の胸鎖乳突筋に1つがあり5点ツボ押しで回復者が続出

あるという説、精神的なストレスで引き起こされるという説などもあります。

また、高血圧や糖尿病、心臓病にかかっている人に多く見られるため、突発性難聴は生活習慣病との関連性も指摘されています。

内耳に通じる血管は内耳動脈の1本だけ

### 突発性難聴の主な特徴

- 突然、片方の耳（まれに両方の耳）が聞こえにくくなるのが主症状。
- 副症状として、めまい・耳鳴り・吐きけ・嘔吐を伴う場合が多い。
- 難聴が起こる原因は不明。ただし、強いストレスや過労を強いられている人に発症しやすい傾向がある。



- 騒音などが原因の外傷性（伝音）難聴とはタイプが異なる。
- 50～60歳代に最も発症しやすいが、男女差はない。
- 発症後に聴力が改善と悪化をくり返すことはないが、しばらくしてから再発するケースがある。
- 手足のマヒやしびれなどの症状を伴うことはない。



いずれの発症原因にしても内耳の血流は悪化するため、これが突発性難聴の直接的な引き金になっていると考えられます。

内耳は複雑な形をした管で形成され、その中にはリンパ液（細胞から余分な水分や老廃物を運ぶ液体）が満ちています。管の半分は聴覚を担う蝸牛という器官で、残りの半分は平衡感覚を担っている前庭（三半規

管」という器官です。

さらに、蝸牛や前庭には、音や動きの刺激を感じて察知するために、びっしりと毛の生えた細胞（有毛細胞）が並んでいます。音の振動による刺激は内耳のリンパ液を揺らし、それが有毛細胞の毛にふれることで内耳神経に伝わり、さらに脳の中へへと送られていくのです。

内耳が正常に働くためには、スムーズな血流によって酸素や栄養が十分に供給されなければなりません。内耳に血液を送つ

ているのは、内耳動脈という1本の血管です。

しかし、なんらかの理由で内耳動脈の血流が阻害されると、内耳の働きは変調をきたし、蝸牛や前庭の有毛細胞も栄養不足に陥って損傷されやすくなります。その結果、難聴をはじめ、めまいや耳鳴りなどの症状が現れてくるのです。

## 胸鎖乳突筋のこりも突発性難聴の重大原因

これまでに私は、突発性難聴

など耳の不調を訴える数千人の患者さんたちに鍼治療やマッサージを行ってきましたが、その人たちにはある共通した特徴が見られます。

それは、両耳の下から鎖骨にかけて通っている、胸鎖乳突筋という筋肉にこりが生じていることでした。

内耳に血液を送る内耳動脈は、首の中を通る椎骨動脈から枝分かれしています。したがって、胸鎖乳突筋が硬直して首が締めつけられた状態になると、

椎骨動脈の血流が悪化し、必然的に内耳動脈の血流も制限されて耳の不調が起こりやすくなるのです。

胸鎖乳突筋にこりが生じる原因としては、まず姿勢の問題があげられます。パソコンやスマートフォンなどの操作で前かがみの姿勢を取りつづけると、胸鎖乳突筋に負担がかかり、こわばりやすくなります。

また、過労や睡眠不足、精神的なストレスな

ど、心身に疲労を抱えている人も胸鎖乳突筋がこりやすいといえるでしょう。

こうしたことから、突発性難聴が発症した場合は、すぐに耳鼻科を受診して適切な治療を受けるとともに、胸鎖乳突筋がこつていないか注意して、硬くこわばっている場合は柔軟性を回復させる必要があります。

その方法として、ぜひみなさんに試していただきたいのが、「5点ツボ押し」というツボ刺激です。5点ツボ押しでは、胸鎖乳突筋の周囲にある5カ所のツボを刺激することでこりをほぐし内耳への血流を促します。

この5カ所のツボは、私の治療院でも突発性難聴などの鍼治療に活用していますが、一般の人が指で刺激した場合にも効果が現れやすい、耳のトラブルの改善ポイントです。

5点ツボ押しは誰でも簡単にできるだけでなく、試した人たちが難聴や耳鳴りなどの回復が多数報告されています。では、5点ツボ押しのやり方については次の記事でくわしく紹介しましょう。



胸鎖乳突筋

横を向くと首の側面に浮き出るのが胸鎖乳突筋

# 5点ツボ押しは首の側面を5カ所押せばよく 突発性難聴も後発症 3週間以内<sup>な</sup> 9割が改善している

ふじい とくじ  
藤井徳治

## 首や肩のこり、高血圧 不眠も併発しやすい

ある日、急に耳が聞こえなくなる突発性難聴は、発病から治療開始までの期間が短いほど改善率は高くなります。突発性難聴の初期には、聞こえが悪くなるほかに、耳鳴りやめまい、吐きけを伴いやすいため、これらの症状に気づいたら、すぐに耳鼻科を受診してください。

耳鼻科では突発性難聴の治療として、血管拡張薬やステロイド薬、抗血栓薬などによる薬物療法を行います。その効果は限定的です。いくつかの統計や調査によれば、突発性難聴の完治率は約3割で、5割近くが完治にはいたらない改善、残りの2割は難聴になっています。これは従来の治療法の限界を示しているといえるでしょう。

そうした中、私の治療では

開業以来、30年以上にわたって突発性難聴の治療をしてきましたが、大半の人に共通して見られるのが胸鎖乳突筋のこりでした。胸鎖乳突筋が緊張してこりが生じると、突発性難聴や耳鳴り、めまいなどの症状以外にもさまざまな不調が現れます。

例えば、耳のトラブルに加えて、首や肩の強いこり、頭痛などを併発しているケースも非常に多く見られます。また、胸鎖乳突筋がこると自律神経（意志とは無関係に血管や内臓の働きを支配する神経）が乱れやすくなり、高血圧や不眠、ウツを伴う場合も少なくありません。

そこで当治療院では、突発性難聴などの治療や患者さんのセルフケアとして「5点ツボ押し」を活用しているのです。

発症後の迅速な対処が  
健康化率を高める

## 胸鎖乳突筋のこりが招く耳以外の症状



首や肩のこり



頭痛



高血圧



不眠



ウツ



胸鎖乳突筋

耳のトラブルに加えて、このような症状が併発している場合は、胸鎖乳突筋が緊張してこりが生じている可能性が高い。

5点ツボ押しは、胸鎖乳突筋のツボを刺激する血流アップ法で、突発性難聴や耳鳴りをはじめる、先ほど述べたような症状の

改善にも効果を発揮します。胸鎖乳突筋の後縁（後ろのきわ）にある主なツボは、完骨・天牖・天窓・天鼎・気舎です。



(42頁参照)。

これらのツボを中心に鍼治療やマッサージを行うと、胸鎖乳突筋のこりが消えて内耳の血液やリンパ液（細胞から余分な水分や老廃物を運ぶ液体）の流れもよくなります。その結果、内耳の働きが活性化し、聴力の回復や耳鳴りの軽減などにつながると考えられるのです。

当治療院では「突発性難聴ハリ治療ネットワーク」という治療院どうしのネットワークを構

築しています。そして、突発性難聴や耳鳴り、めまいなどの症状に対して、鍼治療や5点ツボ押しが、どの程度の改善率を示しているのかを調べています。

その調査によれば、2005（2017年1月末までに耳の病気が健常化（もとの正常な状態に戻る）した症例は合計で2554例に上り、このうち突発性難聴の健常化は1451例ありました。2016年の1年間に限っても、突発性難聴が

健常化した症例は130例に上ります。

また、突発性難聴の発症から3週間以内に治療を行った場合、おおむね9割以上の人に聴力の健常化や改善が見られました。さらに、発症から2カ月以上が経過した慢性の症状でも、3割近くの人は聴力が改善しています。

### 心身がリラックスした状態でやるのが効果的

では、5点ツボ押しをセルフケアとして行う場合のやり方を紹介しましょう。

片方の耳に突発性難聴や耳鳴りが起こった場合は、あおむけに寝て、症状のある耳と反対側に首を少しひねります（外出先や職場では体を起こして行ってもいい）。首をひねったとき、首の側面に斜めに浮き出る筋肉が胸鎖乳突筋です。

次に、症状のある耳側の手の親指を胸鎖乳突筋の後縁に当てます。このまま鼻から3秒息を吸ったら2秒息を止めてください。その後、口から静かに息を吐きながら、親指にゆっくり力

を入れて10秒ほど押します。

この要領で、耳の近くから鎖骨に向かって胸鎖乳突筋の後縁にある完骨・天福・天窓・天鼎・気舎のツボを順に押していきます。以上の手順を2、3回くり返し、毎日少なくとも1度は行ってください（くわしいやり方は次頁参照）。

両耳に症状がある場合は、左右両側のツボをそれぞれ同じ手順で押していきます。

5点ツボ押しを行うときのコツは、息を吐くときに首の力を抜くようにリラックスしながら、気持ちがいいと感じられる程度の力で押すことです。特に、耳鳴りやめまいなどがするときや、体が温まっている入浴後に行うのが効果的です。

最近では、インターネットを通じて5点ツボ押しの評判が広まり、難聴など耳の不調に悩む人たちが集まる掲示板では「5点ツボ押しを行ったら聞こえがよくなった」といった書き込みも見られます。5点ツボ押しは誰でも簡単にできるので、耳鼻科の治療と併せて、ぜひ活用してみてください。

## 5点ツボ押しと鍼治療の成績

### ◆突発性難聴の健常化例 1451例

発症後3週間以内	1066例
発症後3週間以上、2カ月以内	271例
発症後3週間以内	114例

※その他の耳の不調の健常化例

- メニエール病/134例
- ストレス性難聴/443例
- 急性音響性外傷/24例
- 中耳炎/内耳炎難聴/27例
- 遅発性内リンパ水腫/4例
- 手術後の難聴/1例
- 免疫異常に関連する難聴/1例
- ステロイド依存性難聴/6例
- 耳管機能不全症/5例
- 突難等前駆症状/219例
- 聴神経腫瘍難聴/1例
- 外リンパ腫/2例
- ウイルス性難聴/2例
- 加齢に伴う難聴/2例
- 機能性難聴（心因性難聴）/5例
- ほか227例

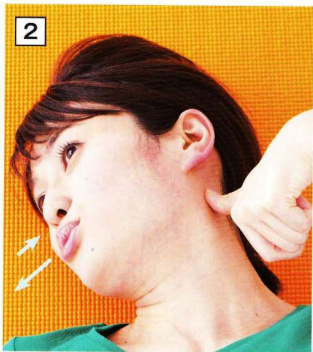
これらの数値は、突発性難聴やそれに伴うめまい、耳鳴りなどの症状に対する治療実績をまとめた調査結果。（2017年1月31日現在）



# 5点ツボ押しのやり方



① あおむけに寝て、首を患部（難聴になっている耳）と反対側に少しひねる。ただし、職場や外出先で行う場合は、体を起こしたまま行ってもいい。



② 手の親指を胸鎖乳突筋の後縁に当てたら鼻から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。

③ ②と同じ要領で、耳の下から鎖骨に向かって胸鎖乳突筋の5点ツボ（写真の①～⑤）を順にゆっくりと押していく。

※以上の手順を2、3回くり返す（時間にすると2分ほど）。毎日少なくとも1度は行うようにする。

※両耳に症状がある場合は、左右両側にある胸鎖乳突筋のツボをそれぞれ同じ手順で押していく。

# 薬も無効の突発性難聴が2カ月の5点ツボ押しで回復し耳鳴りやめまいも消えて仕事に復帰

ふじい とくじ  
藤井徳治

## 疲労の蓄積やネコ背の習慣が難聴を招いた

この記事では、胸鎖乳突筋<sup>きょうしやくよく</sup>のこりを除く鍼治療や首の5点ツボ押しを行い、突発性難聴、耳鳴りなどが回復したケースを紹介しましょう。

Aさん（26歳・女性）は、突

発性難聴を発症して耳が聞こえにくくなり、耳鳴りやめまいなどに襲われるようになりました。耳鳴りが间断なく続くだけでなく、周囲がグルグル回って見える回転性のめまいも頻繁に起こり、会社への出勤も難しい状態に陥ったのです。

Aさんは耳鼻科を受診して9日間入院し、薬物治

ソコンやスマートフォン<sup>スマートフォン</sup>の長時間使用でネコ背の姿勢も習慣になっていたとのこと。こうした要因が胸鎖乳突筋のこりに関係していたようです。

そこで、Aさんにパソコンやスマートフォンを使うときは、首が前傾しないように姿勢を正し、長時間の使用も控えるように指導しました。

そのうえで鍼治療を続けながら、自宅では5点ツボ押しを行ってもらったのです。

すると、Aさんの聴力は順調に回復していき、治療と5点ツボ押しを続けて2カ月が過ぎたころには、耳鳴りもめまいも完全に消失。仕事への支障もなくなり、以前と同じ生活が取り戻せたことをAさんはとても喜んでいました。

## 回復後も5点ツボ押しを続けて再発予防

耳鳴りもめまいも治り、もとの生活を取り戻せた

私が調べたところ、Aさんの胸鎖乳突筋はこり固まっていた。日常生活についてたずねると、睡眠不足や不規則な食事時間が続いで疲労が蓄積し、バ

Bさん（51歳・女性）は、カゼを引いたのがきっかけで、突然、左耳が詰まったような感覚（耳閉感）になり、聞こえも悪くなったそうです。

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8日間ほど服用していましたが、症状にほとんど変化がなかったことから、すぐにほかの手立てを調べて私の治療院を訪れたのです。

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、5点ツボ押しや鍼治療を行ったところ、しだいに胸鎖乳突筋のこりがほぐれていき、治療回数が15回を数えるころには耳の聞こえがかなり回復し、耳閉感も消えていたのです。

私はBさんの症状がほぼ健康化したあとも、再発を防ぐために、5点ツボ押しを自宅でも行うようにすすめました。

Bさんは突発性難聴の再発を防ぐため、当治療院を不定期に訪れていますが、現在も5点ツボ押しをこまめに実践し、耳の健康を維持しています。

