

# 1300人超の突発性難聴や 耳鳴りが改善！首の横を押す 胸鎖乳突筋マッサージ

一掌堂治療院院長  
ふじい とくじ  
藤井徳治

## 1375例が 健常化した！

突発性難聴とは、あるとき突然、耳が聞こえなくなる、または、聞こえにくくなると同時に、耳鳴り、耳閉感（耳詰まり）、めまいなどの症状を起す病気です。明らかな原因は不明の難病ですが、これまでのところ、内耳の循環障害によって起こる病気とも考えられています。

私は29年前から、突発性難聴の研究と治療に取り組み、9年前に胸鎖乳突筋マッサージを考案し、突発性難聴などの治療

に活用しています。

胸鎖乳突筋とは、左右の鎖骨と、左右の耳の後ろにある骨の出っ張り（乳様突起）をそれぞれ結ぶ筋肉です。突発性難聴と胸鎖乳突筋との関係に注目したきっかけは、突発性難聴の患者さんの場合、例外なく、この筋肉が強く緊張して硬くなっていると感じたからです。

その筋肉をほぐすことによって、突発性難聴などで悩む多くの人の症状を改善してきました。これまでに健常化した症例は、1375例（2012年6月30日現在）で、この数は、毎月更新されています。

胸鎖乳突筋は、その末端が内耳まで延びています。つまり、胸鎖乳突筋が極度に緊張してこり固まると、首から上の血行が悪くなって、代謝が損なわれ、内耳に悪影響を与えるのです。

そこで、内耳とつながっている胸鎖乳突筋の硬直を鍼やマッサージでほぐし、内耳への血液やリンパ（体内の老廃物や毒素、余分な水分を運び出す体液）の流れをよくすることに よって、突発性難聴が改善するものと、私は考えています。

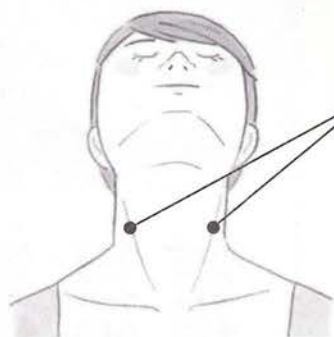
突発性難聴以外にも、メニエール病（めまいや吐き気の発作がくり返し起こる病気。一般

的に耳鳴りや難聴を伴う）、耳鳴り、不眠症、うつ病、更年期障害、高血圧、肩こり、首こり、不妊症、冷え症、足のむくみ、抜け毛などの症状が、次々と改善しているのです。

胸鎖乳突筋が極度に硬直し、首から上の血液などの代謝が悪くなると、神経伝達物質のバランスも悪くなり、これらの症状が表れると考えられます。

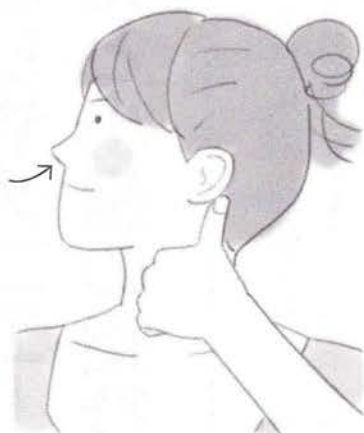
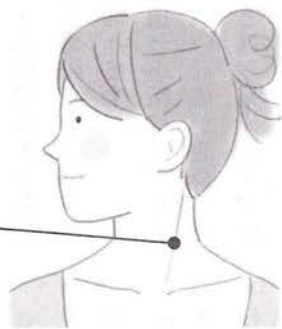
ご自分の手で胸鎖乳突筋マッサージを行っても十分効果があります。コツは、痛みを感じない程度に力を入れてゆっくり押すことと、押すときには口から静かに息を吐くことです。

## 胸鎖乳突筋マッサージのやり方



胸鎖乳突筋は、鎖骨の内側の端と、耳の後ろにある突起した骨（乳様突起）を結ぶ筋肉。

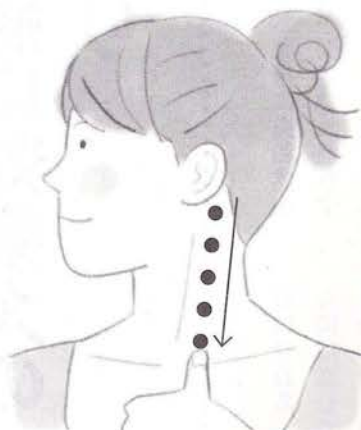
胸鎖乳突筋は、横を向いたとき、向いた方向と反対側の首の側面に現れる。



- 2** 約3秒かけて鼻から息を吸い、約2秒息を止める。

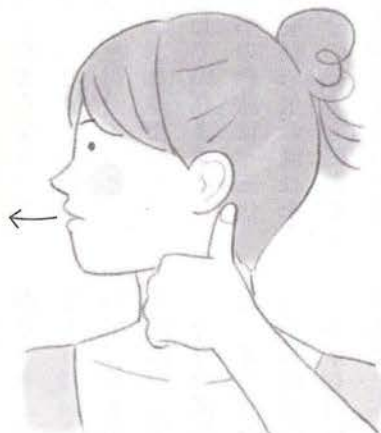


- 1** 胸鎖乳突筋の始点となる乳様突起の後ろ側に、同じ側の親指の腹を置く。



- 4** 胸鎖乳突筋の後ろ側に沿って指を少しずつ下げながら、②～③の要領で、終点となる鎖骨まで、5～6カ所を押す。これを1～3セット行う。もう一方の胸鎖乳突筋も同様に押す。

\*毎日寝る前に行うとよい。



- 3** 約10秒かけて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、痛みを感じない程度に押す。

\*気持ちよさが感じられるように押すのがポイント。