



難聴に効く健康講座

# 難聴に劇的な効果を発揮すると評判の 首のV字筋マッサージ

突然、耳が聞こえなくなる突発性難聴。日本では年間約三万五〇〇〇人が、この難病にかかっています。実はこの病気が、首の胸鎖乳突筋という筋肉の緊張が原因の一つと考え

られています。この胸鎖乳突筋の緊張をほぐす「V字筋マッサージ」を考案された一掌堂治療院院長の藤井徳治先生に、やり方のポイントなどをうかがいました。

一掌堂治療院院長 藤井徳治

## 突発性難聴の人は V字筋が硬くなっている

突発性難聴は、前触れもなく、ある日突然耳が聞こえなくなる、あるいは聞こえにくくなると同時に、耳鳴りや耳閉感(耳づまり)、めまいなどの不快な症状を起すものです。

年を取って聴覚の機能が低下して起こる老人性難聴とは異なり、原因は不明です。難病にも指定されている厄介な病気なのです。

日本では、年間約三万五

〇〇〇人が突発性難聴にかかっています。元に戻るの

はその三分の一で、毎年二万三〇〇〇人以上が、そのまま難聴者になっていくとい

ています。実は、この突発性難聴は、耳だけの不調と思われがちですが、首とも深く関係しています。

私たちの首の両側には、胸鎖乳突筋という筋肉が通っています。この筋肉は鎖骨と、耳の後ろにある骨

の間で、V字筋は、末端が内耳に向かって伸びています。そのため、ここが硬直すると、

内耳の血行に大きな影響を

の引っ張り(乳様突起)を

結んでおり、主に首を曲げたり、回転させたりすると

きに働きます。前から見ると、ちょうどV字型に伸びているので、私たちは「V字筋」と呼んでいます。

突発性難聴の患者さんは、ほぼ例外なく、この筋肉が異常に緊張して硬くなっているのです。

V字筋は、末端が内耳に向かって伸びています。そのため、ここが硬直すると、

及ぼします。突発性難聴は、解明されていない点が多い

ですが、最終的には内耳の循環障害によって起こるものと考えられています。

そこで、堅くなったV字筋を鍼やマッサージでほぐし、内耳への血流をよくすれば、突発性難聴の改善につながるのではないかと、

私が考案した治療法が「V字筋マッサージ」なのです。

## 難聴以外の症状にも 効果を発揮する

V字筋マッサージを治療に活用し始めたのは、今から七年前のことです。

その成果は、私の予想をはるかに上回るもので、これまで一〇〇〇人を超え

る人が完治しています。V字筋マッサージの利点は、突発性難聴以外のさまざまな症状にも、相乗効果を生むことです。私どもの

データでは、耳鳴り、めまい、片頭痛、不眠、うつ病、肩こり、首こり、冷え症、ホットフラッシュなどの更

年期障害、不妊症などが改善しています。

これは、首を締めていたこりがV字筋マッサージでほぐされ、停滞していた血流やホルモン、神経の流れが回復し、本来体に備わっている自然治癒力が、再び働き出すからであろうと、私は考えています。

私どもの治療院では、V字筋の刺激には、もっぱら鍼とマッサージを用いています。患者さんには、自宅療法の一環として、V字筋

マッサージをやってもらっています。皆さんがご自分でマッサージしても、じゅうぶんに効果があります。

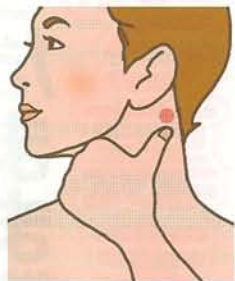
そのやり方は、図解に示したとおりです。ポイント

は、痛みを感じない程度に力を入れ、押すときには息を吐くことです。

突発性難聴のかたはもちろん、その他の耳の不具合や、先に示したような諸症状に悩んでいるかたにも、ぜひ試していただきたいと思

## V字筋マッサージのやり方

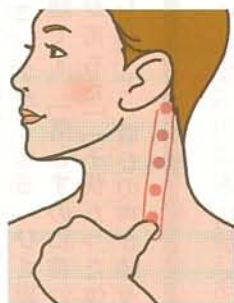
① V字筋の始点となる乳様突起の後ろ側に、同じ側の親指の腹を置く



② 鼻から3秒かけて息を吸い、2秒間息を止める

③ 口から10秒くらいかけて静かに息を吐きながら、気持ちよさが感じられるよう、ゆっくり指に力を入れて軽く押す

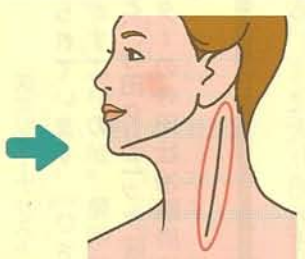
④ 指を筋肉の後ろ側に沿って少しずつ下げながら、2~3の要領で、終着点となる鎖骨まで5~6カ所を押す



※1日1回以上、毎日くり返す



V字筋(胸鎖乳突筋)  
鎖骨の内側の端と、耳の後ろにある突起した骨をつなぐ筋肉



V字筋(胸鎖乳突筋)  
首をねじったときに、反対側の首の側面に現れる



藤井徳治 先生

一掌堂治療院院長。鍼灸師。あんまマッサージ指圧師。「突発性難聴ハリ治療ネットワーク」代表。1949年生まれ。72年上智大学経済学部卒業。営業、企画を経て、難聴により退社。80年東京鍼灸柔整専門学校入学、83年卒業。同年、東京都港区新橋に一掌堂治療院を開院。03年「突発性難聴ハリ治療ネットワーク」を創設。未病治療と突発性難聴治療に積極的に取り組んでいる。