

片方の耳の聴力が急低下する 突発性難聴には「首ほぐし」が効き、 初期なら完治や回復する人が九割

十数年で患者数はなんと倍増

最近、中高年に突発性難聴を発病する人が急増しています。国の調査によると、二〇〇一年の時点で突発性難聴の患者数は、全国で約三万五〇〇〇人と推定されています。

ちなみに、一九八九年の調査における患者数は、約一万六七五〇人だったので、わずかに十数

年の間に、突発性難聴の患者数は、倍増したことになります。年代別に見ると五十一〜六十歳代の中高年に最も多く、男女の差はありません。

突発性難聴は、その名の通り、突然、片方の耳（まれに両方の耳）が聞こえづらくなるのが大きな特徴です。全く耳が聞こえなくなることもあるので、難聴としては重度の症状といえます。また、半数の患者さんに

◆突発性難聴の特徴◆

- 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・吐きけを伴う場合が多い。
- 難聴が起こる原因は不明。ただし、高血圧・糖尿病・心臓病にかかっている人に発病しやすい傾向がある。
- 騒音などが原因の外傷性（伝音性）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、まれに数年後、難聴が再発することはない。
- 手足のマヒやしびれなどの症状を伴うことはない。




治療を行う藤井徳治院長

慣病とも関係が深いのではないかと、その見方もあります。

内耳は構造が精密で損傷されやすい器官

そんな中、突発性難聴の大きな原因として有力視されているのが、内耳の血流不足です。

内耳は、外耳・中耳・内耳の三つの部位に分かれます（八六〇の図を参照）。音を集める役目を果たするのが外耳、鼓膜や耳小骨などによって音の振動を伝えたり増幅したりするのが中耳、そして、聴覚や平衡感覚をつかさどっているのが内耳です。

内耳は、脳の一部といってもいいほど脳の近くに位置しており、複雑な形をした管で形作ら

きたし、内耳からの情報が脳にうまく伝わらなくなるのです。また、蝸牛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。そういういったさまざまな問題が、めまいや耳鳴り、さらに重度の難聴などの症状となって現れるのです。

突然の難聴を防ぐには、ふだんの生活で耳に過度な負担をかけないことも大切です。

例えば、ヘッドホンで音楽を大音量で聞いたり、登山・ダイビングで気圧の大きな変化を受けたりすることは、耳の器官に悪影響を及ぼすので、さけたほうが無難です。また、睡眠不足、お酒の飲みすぎ、毛染め剤の使用なども、耳の健康を害する原因になるので注意しましょう。

三週間以内なら完治する人が多い

もっとも、突発性難聴は症状こそ重いのですが、治るのが難しいとされる感音性難聴（内耳や聴神経に障害がある難聴）の中では、数少ない比較的治りやすいタイプです。早めに対処すれば、大半の患者さんは少なからず聴力が回復します。

私の治療院での完治例や軽症

ですんだ例を見ると、多くは発症から治療までの期間が、遅くとも三週間以内となっていています。また、初期症状なら九割の人が完治、または回復しています。そのため、聴力に異常を感じたら、すぐに耳鼻科医に診てもらったことが肝心です。

なお、聴力の回復には個人差があり、必ずしも発病前の状態にまで戻るとはかぎりません。場合によっては、耳鳴りや耳がつまったような感じが残ることもあります。

そうした回復のよし悪しを左右するのは、難聴が起こったときの迅速な対処です。すぐに病院で治療を受けるのはもちろんですが、自分で応急処置をすることも大切です。私は、突発性難聴の救急治療法として、「首ほぐし」をすすめています。

この首ほぐしは、鎖骨から耳の下にかけてV字型に広がり、胸鎖乳突筋という筋肉（V字筋という）をマッサージする方法です。実際、首ほぐしは、応急処置としてはかなりでなく、私の治療院では突発性難聴の治療にも応用しています。

次の記事では、首ほぐしについて、くわしく紹介いたします。

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無色透明の液）が満ちています。管の半分はカゲツムリに似た形をした蝸牛という器官で、ここが聴覚をつかさどっています。残りの半分は前庭といつて平衡感覚を担っています。

さらに、蝸牛や前庭には、音や動きの刺激を感覚として察知するために、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聴神経に伝わり、さらに脳の中核へと送られていくので



V字筋（胸鎖乳突筋）

横を横に両側を上げると、首の側面にV字筋が浮き出る

首ほくしのやり方



①あおむけに寝て、首を患部（難聴になっている耳）と反対側に少しねじる。ただし、職場や外出先で行う場合は、体を起こして行ってもかまわない。



②手の親指をV字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。



③10秒くらい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。



④③の要領で、耳の下から鎖骨に向かってV字筋を5カ所（図の①～⑤の順）ほど押す。

※以上の手順を1～3回くり返す（時間になると2～3分ほど）。1日1回以上、毎日行う。

低下するタイプの人では、完治率が100%です。また、病院で聴力が回復して

も、後遺症として耳鳴りなどが残って来院される人もおおいいます。後遺症の耳鳴りの完治

例は二五例、音割れ・響き・耳閉感の完治例は一九例です。なお、首ほくしのやり方は

上の図で紹介しているとおりです。この手順は、片方の耳に突発性難聴が起こったときの応急処置です。もし、両方の耳に突発性難聴が起こったら、左右のV字筋を同じ手順でそれぞれマッサージュしてください。

また、首ほくしは応急処置としてだけでなく、日ごろからの難聴の予防法としても大変有効です。その場合も、左右のV字筋をマッサージュしましょう。

最近では、首ほくしの評判がインターネットを通じて広がり、難聴の人たちが集まる掲示板に「速くて治療に通えないので、首ほくしを行ったら難聴が改善した」となどの書き込みも見られます。首ほくしが、広くみなさんのお役に立っているよううれしいきがります。

※一筆堂治療院の突発性難聴の針治療は、全国の「突発性難聴ハリ治療ネットワーク」の治療院で受けられます。http://www.totsunan-hari.com/

首ほくしは首すじにある特效ツボを親指で押せばよく、難聴や耳鳴りの再発も強力に防ぐ

首のこわばりが内耳の血流を妨げる

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、めまいや耳鳴り、吐きけを伴いやすいため、脳の病気を心配して脳外科などを受診しますが、急に聞こえが悪くなった場合は、すぐに耳鼻科も受診することが大切です。

病院の耳鼻科では突発性難聴の治療として、血管拡張剤やステロイド剤、抗血栓薬などによる薬物療法が行われます。ただし、有効性は確実とはいえず、治療が遅れた場合、効果を得られにくいのが実情です。国の調査によると、突発性難聴の完治率は三三%で、残りは完治することなく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。

私は、二四年にわたって突発性難聴の治療に取り組んでいますが、ある画期的な治療法を発見しました。それは、胸鎖乳突筋（以下、V字筋という）を中心に針治療やマッサージュ（首ほくし）を行うことです。

V字筋は、両耳の下から鎖骨の中心にかけて通っている筋肉です。ここがこわばると、首を締めつけられるような状態になり、内耳の血行が滞って聴覚に異常が現れることもあります。私の治療院には、突発性難聴の患者さんがおおぜい訪れますが、やはりどの患者さんも共通して、首のV字筋が緊張してこわばっています。

V字筋のこわばりは、同じ姿勢を取りつづけて筋肉が緊張することで生じやすくなります。例えば、デスクワークが中心の人や、パソコンで長時間作業する人などは、V字筋がこわばりやすいといえます。また、疲れ

やストレスなど、心身の疲労を抱えている人もV字筋がこわばる傾向にあります。

低音型の難聴なら完治率は100%

私は、突発性難聴に針治療を行ってきた経験から、V字筋のまわりにあるツボを刺激すると、聴力の回復に抜群の効果を示すことを実感しています。

V字筋の主なツボは、**風・完骨・天容・天窓**などです。針治療では、これらのツボを中心に細い針を刺して、軽く刺激を与えていきます。この針治療と首ほくしのマッサージュを数回行

突発性難聴の完治例

性別	年齢	発症から来院まで	治療回数	聴力レベル	型	特記事項
男女	35	5日	18回	75dB	高音	
男女	47	当日	12回	軽度	低音	
男女	61	3日	4回	軽度	低音	
男女	29	10日	2回	40dB	低音	妊娠中
男女	37	6日	25回	100dB	高音	再発5回目
男女	31	8日	8回	60dB	低音	
男女	25	11日	7回	60dB	低音	
男女	34	5日	5回	70dB	低音	海外出張後
男女	40	7月	17回	60dB	低音	毎週難聴発作後
男女	40	33	2回	軽度	低音	ダイビング後
男女	48	16日	4回	60dB	低音	再発
男女	40	14日	13回	60dB	低音	再発
男女	40	35	4回	40dB	低音	主訴・耳鳴り
男女	30	30日	3回	40dB	低音	ダイビング後
男女	51	16日	2回	55dB	高音	
男女	58	40日	6回	55dB	低音	再発
男女	38	9日	7日	10回	55dB	
男女	43	5日	6日	3回	60dB	左右両側
男女	43	11日	3回	80dB	低音	
男女	82	34日	29回	80dB	低音	左右両側

えば、V字筋のこわばりが取れ、難聴も改善されていくのです。中には、一回の治療で、軽度の難聴がケロリと治ってしまった患者さんもいます。

平成十九年九月十五日現在までに、私どもの治療院で完治した突発性難聴は二八六例あります。このうち、発病から三週間以内に来院した場合の完治率は二〇六例、二カ月以内の来院では五五例、二カ月を超えての来院では二五例です。

特に、発病から三週間以内に治療を行った場合、九〇%以上の人が完治、あるいは聴力が急回復しています。さらに、低音型突発性難聴（低音域の聴力が

藤井徳治

※そのほかの難聴の完治例は次のとおり。メニエール病9例、ストレス難聴41例、慢性蓄音性外傷4例、ステロイド依存性難聴4例、中耳炎内耳炎難聴4例、手術後難聴1例、突発性難聴発症後10例。

仕事のストレスが原因の突発性 難聴が首ほぐしを二カ月やっ たら治まり、一年以上再発なし

わかさ
医学研究班

目覚めると右耳が 聞こえなかった

東京都に住む齋田治二さん
(四十五歳・会社員)は、商事会
社の経理責任者です。毎年三月
が会社の決算期で、年明けから
ほぼ連日残業が続くそうです。
そして、決算の準備が整って
一区切りがたった昨年の二月
末、ようやく忙しさから解放さ

れてホッとしていたときでし
た。ある日の朝、目が覚めると
右耳が聞こえなくなっていたの
です。

「朝食をとりながら妻と話をし
ていても、声が遠くから小さく
聞こえてくるだけでした。耳の
中に何かがつまっっているような
不快感に加えて、右耳が聞こえ
なくなることへの不安も募って
きました」

その日、齋田さんは妻にすす
められて会社を休み、自宅近く
にある総合病院の耳鼻科を受診
しました。すると、病名は突発
性難聴で、すぐに入院する必要
があるといわれたのです。

「入院中はひまだったので、イ
ンターネットで突発性難聴につ
いて調べていると針治療が有効
だとわかり、その分野では一掌
堂治療院(藤井徳治院長)に定

かけてスッキリしたといいま
す。そして、ふだんから首の血
行をよくするために、首ほぐ
しのやり方(九四頁)の記事を参
照)も教えてもらったそうです。
「藤井院長によれば、突発性難
聴の患者さんの多くが、頰骨か
ら耳の下につながる胸鎖乳突筋
が緊張してこわばっているそう
で、この筋肉をほぐせば内耳の
血流が促され、聴力の回復にも
役立つということでした」

齋田さんは、一週間入院をし
ただけで退院できました。もし
て、その後は針治療に週一回通
い、自宅では首ほぐしを毎日朝
と晩に行ったそうです。

「退院したときには、発病時よ
り多少聴力が戻っていましたが、
完治にはいたりませんでした。
しかし、針治療と言ほぐし
を続けたところ、耳がつまっ
たような感じは薄れていき、二カ
月後には話し声もふつうに聞こ
えるようになったのです」

そう語る齋田さんは、もう一
年以上も耳の調子はいいそうで
す。しかし、会社の決算期は毎
年やってくるので、突発性難聴
の再発を防ぐためにも、家でも
会社でも首ほぐしを欠かさず行
っている、と話していました。



首ほぐしは息を吐きながらゆっくり親指で押すのがコツ

首ほぐしと針 治療を続けた

齋田さんによれば、針
治療はとても気持ちよ
く、治療後は首から耳に

主治医に相談したとこ
ろ、針治療を受けてもい
いという了解が得られた
ので、齋田さんは、病院
の治療と並行して針治療
も始めることにしまし
た。