

## 耳鳴り、めまいを引き起こす原因は首のこりからくる 内耳の血流悪化で、ツボを押して首すじをほぐせば改善

藤井徳治

耳鳴り、めまいといった耳の不調は、自然によくなることもありませんが、なかには症状がしだいに重症化し、耳鼻科で治療を受けても、なかなか回復しなくなることも珍しくありません。

私はこれまで、重い耳の不調に悩む患者を数多く治療してきました。そこでわかってきたことは、こうした患者は、ほぼ例外なく首すじの筋肉（胸鎖乳突筋）が緊張し、硬くなっていることでした。

そこで、胸鎖乳突筋にあるツボをほぐす治療を行ったところ、耳鳴りやめまいはもちろん、難聴まで改善することがわかりました。

ではどうして、胸鎖乳突筋が硬直すると、耳の不調をまねくのでしょうか。胸鎖乳突筋は、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）を結ぶ筋肉で、耳のほうの末端は内耳につながっています。

内耳とは耳の一番奥にある聴覚や平衡感覚をつかさどる大事な部分。内耳が正しく機能するためには、酸素や栄養素を運ぶ血液がスムーズに流れなければなりません。

ところが胸鎖乳突筋が硬直していると、首から上への血流が悪くなり、内耳に酸素や栄養素が運ばなくなってしまうのです。また体内の老廃物を回収するリンパ液の流れも悪くなります。

このような内耳の循環障害によって、耳鳴り、めまいといった耳の不調が起こっ

ていると考えられるのです。

そこで、ハリや押しもみで、胸鎖乳突筋をほぐす治療を行ったところ、難治性の耳の不調まで改善することがわかりました。難治性の耳の不調とは、難聴とともに耳鳴り、耳閉感（耳が詰まったよ

### 耳の症状は 首こりが原因？



首や肩のこりが気になる人は耳鳴りやめまいなど耳の不調をまねくやすい。自覚症状がなくても、わりがひどい人もいるので注意

## 胸鎖乳突筋はここ！



胸鎖乳突筋は耳の後ろから鎖骨を結ぶ筋肉。首をねじると、片方の胸鎖乳突筋が盛り上がりが見える

動作

胸鎖乳突筋

日常生活で首の前傾姿勢を取ることが多い人や首のこりが気になる人が、耳鳴りやめまいなど、耳の不調を感じたら、首すじ押しもみを始めるとよいでしょう。

なお、耳の不調は発症してからできるだけ早く治療を始めないと、悪化する確率が高くなります。しかし、時間がたつてからでも治るケースもあります。私の患者では、発症から20年以上上たつて治った方もいます。

胸鎖乳突筋は、首の前傾姿勢を長く続けると左右ともに緊張します。現代人は、パソコンやスマートフォンなどを眺める時間が長くなるなど、日常生活で首の前傾姿勢を取ることが多くなりました。それだけ、耳の不調をまねく危険性が増しているといえます。

実際、治療院に来られない遠方の方が、当院のホームページを見て、首すじ押しもみを行ったところ、それだけで耳の不調が治ってしまったケースもありました。耳鳴りやめまいなどで悩まれている方は、まず試してみるとよいと思います。突然起こった耳鳴りやめまいは、突発性難聴の前駆症状（前ぶれ）である可能性があります。前ぶれだけの場合、耳鼻科を受診しても、聴力検査では異常が認められません。しかし放置すると、重症化することがあるのです。首すじ押しもみはこのような、前ぶれとしての耳鳴りやめまいにも効果があります。

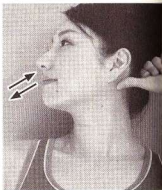
そのやり方は、126ページから紹介しています。コツは痛みを感じない程度の力で、ツボをゆっくり押すこと。また押すときには口から静かに息を吐くことです。うに感じる）、めまいなどをともなう突発性難聴です。

また、この治療は激しい回転性のめまいと耳鳴り、耳閉感、難聴などの発作を繰り返すメニエール病にも有効であることがわかりました。

私の治療法は、ハリ治療と胸鎖乳突筋の5つのツボを押してほぐす首すじ押しもみを併用しています。後者は患者自身にも、自宅で行うようお願いしています。自宅でも行うと、より治る確率が高くなります。

## 2 親指を 耳の下に あてて押す

親指を耳の下（胸鎖乳突筋の後側）にあて、鼻から3秒息を吸い、そのまま2秒止める。そのまま口から静かに息を吐きながら、10秒くらいかけて、親指に力を入れて軽く押す



横になって  
1日3分  
やるだけ！

## 3 鎖骨のほうへ ツボを 押していく

②と同じように、耳の下から鎖骨に向かって、5つのツボを押していく。以上の手順を2〜3回繰り返して1セット。1日1セット以上行う



＊胸鎖乳突筋の位置は、一度鏡で確認するとわかりやすい。ツボ位置はそれほど厳密でなくてもよい

＊症状のある側の首すじだけでも効果があるが、余裕があれば反対側の首すじもほぐすとよい。両耳に症状がある場合は、両方ほぐす

耳鳴り、めまいがスッキリ解消！

## 首すじ押しもみのやり方

首すじの筋肉（胸鎖乳突筋）にある5つのツボを押してほぐしていきます。5つのツボはだいたい等間隔に並んでいます。ツボ位置は多少ズレても効果があるので、厳密さにこだわらずに。静かに息を吐きながら、ゆっくり押すのがコツ

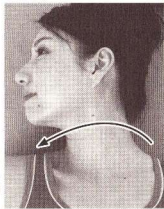
### 首すじの5つのツボ

首すじの筋肉、胸鎖乳突筋に沿って、5つのツボがある。このツボをほぐすことで、内耳の血流がよくなり、耳の不快感が改善する



## 1 首を悪い耳の 反対側に ねじる

お向けに寝て、耳鳴りや難聴の症状のある耳と反対側に少しねじる。外出先などでは椅子に座った姿勢で行ってもよい





水飲み療法は1日1~2ℓの水を飲むだけ。内耳にリンパ液がたまるタイプに有効

動作

水飲み療法でよくなった症例を紹介しましょう。2013年9月に来院した26才の女性は、病院で「メニエール病、もしくは突発性難聴」と診断されたそうです。9日間入院したのに、治らなかつたと言っていました。こうした診断があいまいな例は珍しくありません。症状は難聴、耳鳴り、耳閉塞感、めまいで、とくに強いのがめまいでした。そこで鍼灸と水飲みで治療したところ、3カ月後にはすべての症状が治まり

れば、耳鳴りやめまいの症状が改善されると考えたのです。

そこで何人かの患者に、鍼灸治療とともに自宅での水飲み療法をすすめたところ、確かな効果があることがわかりました。以来、この方法を多くの患者の治療に取り入れていきます。

水飲み療法でよくなった症例を紹介しましょう。

2013年9月に来院した26才の女性は、病院で「メニエール病、もしくは突発性難聴」と診断されたそうです。9日間入院したのに、治らなかつたと言っていました。

こうした診断があいまいな例は珍しくありません。症状は難聴、耳鳴り、耳閉塞感、めまいで、とくに強いのがめまいでした。

そこで鍼灸と水飲みで治療したところ、3カ月後にはすべての症状が治まり

耳鳴りや難聴、めまいを訴える患者のなかには、大量の水を飲むことによって、よくなるケースがあります。

どうして大量の水を飲むと耳鳴りが改善するのでしょうか。鍼灸は経験医学なので、西洋医学とは考え方が異なりますが、私は次のように推測しました。

空気の振動である音は鼓膜を振動させ、さらに中耳の小さな骨を振るわせます。骨の振動は内耳の蝸牛へと伝えられます。

蝸牛の中はリンパ液という水で満たされているので、骨の振動は水の振動に変わります。水の振動を細胞が感知し脳に送られ、音として感じるができるのです。

この「内耳の水」がたまりすぎると、耳鳴り、難聴、耳閉塞感、めまいなどの症状が起こります。しかし、たまった水を排出すれば、症状は改善します。

大量の水を飲めば、尿が大量に出ます。それによって内耳のリンパ液が押し流さ

**利尿をうながし耳のリンパ液を排出。病院で治らなかつた耳鳴り、難聴、耳閉塞感、めまいが水飲みで改善！**

藤井徳治

ました。女性としては量が多く、毎日1・5〜3ℓの水を飲み続けました。水飲みが有効だった顕著なケースといえます。

13年4月に来院した42才の男性は病院でメニエール病と診断され、再発を繰り返していました。症状は難聴と耳鳴りで、めまいはありません。3回目の発症から3日目、私に相談にきました。



水飲み療法でよく聴こえるようになった

最初は鍼灸治療だけを行いましたでしたが、よくなったり悪くなったりを繰り返していました。そこで水飲みをすすめたところ、2週間て症状が改善しました。水飲みが体質に合ったタイプといえます。

水を飲むだけで、耳鳴りやめまいが完全によくなるというものではありません。まずは耳鼻科や鍼灸で治療して、それでもよくならない場合に併用したり、再発の予防のために水飲みを行うのが、上手な水の利用法といえます。

## 1日2ℓの水を就寝2時間前までに飲みきる。利尿をうながすツボ刺激を併用すれば効果はさらにアップ

藤井徳治

水飲み療法に適しているのは、内耳のリンパ液がたまったことが原因と思われる難聴、耳鳴り、耳閉塞感、めまいなどの症状です。

病院でメニエール病や突発性難聴、急性低音性感音難聴と診断された人は水飲みが有効な場合があります。難聴は、低音が聞こえにくいタイプに効果が期待できま

す。飲む水はペットボトルの水でも水道水でもかまいません。ペットボトルは量の管理がしやすいという利点があります。

ただ、ミネラル含有量が多い硬水は、多量に飲むと下痢を起こすことがあるので、注意しましょう。

水はなるべく常温で飲みます。冷たい水を大量に飲むと、体を冷やす心配があります。できれば体温より温かい水を飲んでください。

めまい、耳鳴り、難聴が改善する

## 水飲み療法のやり方

1日2ℓの水  
飲みを  
目標に!

最初は1日あたり1ℓの水を飲むところから始め、少しずつ飲む量を増やす。夏は2ℓ、冬は1.5ℓを目標に飲む。お茶やコーヒーの水分は計算に入れない

\*腎臓、心臓、肝臓に病気のある人は水飲みで症状が悪化することがあるので、むくみやすい人は病気がないかどうかを確認してから行うこと

水飲み療法の効果を高める

## 足ツボのゲンコツたたき

入浴中の  
ツボ刺激が  
効果的!

失眠

利尿作用を高める「失眠」のツボは、かかとの真ん中にある。ここを手でゲンコツをつくって、たたくように刺激。時間は両足合わせて1日合計3分くらいが目安。入浴中に行うとより効果的

飲む量の最終的な目安は、1日2ℓです。まず1ℓから始め、3日続けて、むくみなどの症状が出なければ、1・5ℓに増やします。そして最終的には2ℓを目安に飲むようにします。

しかし無理をしてはいけません。季節によって飲める量も違ってきますし、女性では2ℓは飲めないという人もいます。できる範囲で多めに飲むようにしましょう。何回に分けて飲んでもかまいませんが、寝る2時間前には飲みきります。寝る前に大量の水を飲むと、夜中にトイレに行きたくなり、睡眠を妨げる心配があるからです。

なお腎臓疾患、心臓疾患、肝臓疾患のある人、むくみやすい人は水飲み療法をやっつてはいけません。水飲みを始める前に、こうした病気がないか確認してください。

また水を飲みながら、利尿をうながす「失眠」というツボを刺激すると、さらに効果が高まるので、併用することをおすすめします。

水飲み療法が最も有効なのは、再発の予防です。水飲みで耳鳴り、難聴、耳閉塞感、めまいなどの症状がいったん消えても、継続して飲み続けることで再発予防になります。