

約3000例の
耳トラブルが改善!

めまい・難聴など
が改善すると評判!

内耳の血流を
劇的に高める
聴力
アップ

首筋さすり & ウォーキング
水飲み

耳トラブルの治療成績

難聴・耳鳴り・
めまいの改善数 **3027例**

種類	症例数
突発性難聴	1646例
急性低音障害型感音難聴	589例
メニエール病	165例
後遺症(耳閉感、めまいなど)	148例
後遺症(耳鳴り)	110例
中耳炎・内耳炎の難聴	33例
急性音響性外傷	28例

など 満たされています。管の半分は聴覚を担う蝸牛で、残り半分は平衡感覚を担う前庭(三半規管)です。

どちらも中に毛の生えた細胞(有毛細胞)が

内耳が正常に機能するためには、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。しかし、内耳に通じる血管の血流量が減ると、内耳の働きが不調をきたし、蝸牛や前庭の有

「感音性難聴」、その両方が合
経、脳にかけて障害が起こる
「伝音性難聴」、内耳から聴神
ら中耳にかけて障害が起こる
口に難聴といっても、外耳か
さんがおおぜいいます。ひと
当治療院には、耳の聞こえ

●首のコリで耳への 血流が妨げられる

併した「混合性難聴」の3つに大別されます。

そのうち、多くの人が悩んでいる突発性難聴や加齢性難聴、メニエール病は、いずれも感音性難聴で、内耳の機能障害により発症します。

内耳は、複雑な形をした管から構成されており、その中はリンパ液(細胞から余分な水分や老廃物を運ぶ液体)で

内耳の健康が損なわれる原因としては、ストレス、過労、不眠、悪い姿勢などが挙げられるでしょう。こうしたことが重なる内耳の血流が悪化しやすくなります。

内耳が正常に機能するためには、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。しかし、内耳に通じる血管の血流量が減ると、内耳の働きが不調をきたし、蝸牛や前庭の有

聴力が劇的にアップ! 耳の血流やリンパの流高まる 急所を刺激する聴力アップ首筋さすり

一掌堂治療院長 藤井徳治

●藤井徳治先生が施術されている一掌堂治療院は、〒105-0033(東京都港区新橋2-10-15)F.03(3)591-0505です。



毛細胞が栄養不足に陥り、脳にうまく情報を送れなくなってしまう。その結果、難聴や耳鳴り、めまいなどの症状が現れるのです。

私は、開業以来35年にわたって感音性難聴の患者さんを治療してきました。耳の症状

を訴える患者さんは、例外なく耳の下から鎖骨にかけて通っている「胸鎖乳突筋」が硬くこわばっています。

実は、この胸鎖乳突筋の硬直こそが、内耳の血流を妨げる重大原因なのです。

首筋さすりは入浴後や眠る前に行うといい

内耳に血液を送る血管は、首の中を通る動脈から枝分かれしています。そのため、胸鎖乳突筋が硬くなると、首が締めつけられた状態になって動脈の血流が悪化し、必然的に内耳に通じる血流もさえぎられて耳の不調が起こりやすくなります。

胸鎖乳突筋が硬くなるのは、ストレス、過労、不眠などで体が常に緊張するからです。また、スマートホンやパソコンを

多用し、長時間前かがみ姿勢を取る人も、首に負担がかかって胸鎖乳突筋がこわばりやすいいえるでしょう。

こうしたことから、突発性難聴や加齢性難聴、メニエール病が発症した場合は、ただちに耳鼻咽喉科を受診して適切な治療を受けるとともに、胸鎖乳突筋のこわばりを柔軟にすることが肝心です。

胸鎖乳突筋をほぐして血管の圧迫を解消すると、内耳の血液やリンパ液の流れがよくなって、難聴・耳鳴り・めまいといった感音性難聴の症状は快方に向かいます。

●*発症3週間以内なら9割の人が改善

そこで、当治療院では、感音性難聴の患者さんに鍼灸治療を行うだけでなく、胸鎖乳突筋のこわばりをほぐす特効セルフケア「首筋さすり」のやり方を指導しています。

実際に、鍼灸治療と首筋さすりをセットで行うことで、

耳の症状の改善を実感する患者さんが少なくありません。

私は、同じ志を持つ治療院どうして「突発性難聴ハリ治療ネットワーク」を立ち上げ、耳の症状に対して鍼灸治療や首筋さすりが、どれだけ有効かを調べています。

それによると、2005～2019年5月末までに耳の症状が健常化（もとの正常な状態に戻る）した症例は3027例に上りました。

突発性難聴の場合は、発症から日にちが浅いほど治療成績がよく、発症後3週間以内に治療を行うと、約9割以上の人に聴力の健常化や改善が見られます。また、発症から2カ月以上が経過した慢性症状でも、3割近くの患者さんの聴力が改善しています。

セルフケアの首筋さすりを行うだけでも、耳の症状改善に役立つので、ぜひ試してください。やり方については、次の記事でくわしく解説しましょう。

首筋さすりは首の5点を押してほぐすだけの 簡単ケ治療並みの効果を発揮 ア法で

藤井徳治

すというよりも、息を吐くの
に合わせて胸鎖乳突筋を押し
えるイメージで行うことで
す。

首は急所なので、力を入れ
て押さないように気をつけて
ください。特に、めまいのあ
る人は、首を強く刺激する
と、かえって症状が悪化する
ことがあります。首筋さすり
は、あくまでソフトに行うこ
とが肝心です。

行うタイミングは、筋肉が
ほぐれやすくなる入浴後や眠
る前が最適です。昼間に行う
ときは、座ったまま首を後ろ
から前へとなでるだけでも効
果があります。

首筋さすりを毎日続ける
と、しだいに胸鎖乳突筋のコ
リが消え、耳の症状に改善の
兆しが見えてきます。とはい
え、突発性難聴の場合、発症
から日数がたつと効果を実感
できるまでに時間がかかりま
す。少なくとも、経過した日
数と同じ期間は、根気強く首
筋さすりを続けてください。

*入浴後の寝る前に 行うのがおすすぬ

当治療院で患者さんにす
めている「首筋さすり」は、
胸鎖乳突筋という首の筋肉を
手指でまんべんなく押してほ
ぐすセルフケアです。

首筋さすりで胸鎖乳突筋の
コリをほぐすと内耳の血流量
が増え、リンパ液の流れもよ
くなります。すると、衰えて
いた聴覚機能が回復し、突発
性難聴や耳鳴り、メニエール
病の改善につながります。

通常、私が胸鎖乳突筋のコ
リほぐしを行うさいは、鍼灸
治療ともみほぐしを併用しま
すが、セルフケアとして首筋
さすりを行うだけでも耳の症
状改善が期待できます。

手指で軽く押圧するだけで
コリがほぐれるのは、胸鎖乳
突筋の後縁（後ろのきわ）
に、完骨・天牖・天窓・天
鼎・気舎という5つのツボが
並んでいるからです。これら
のツボを刺激すると、胸鎖乳
突筋のコリが速やかに解消
し、内耳の血液やリンパ液の
流れがよくなります。

では、首筋さすりのやり方
を紹介しましょう。

首筋さすりは、リラックス
した状態のほうが筋肉の緊張
が取れやすいので、原則とし
て寝ながら行います。

まず、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。このとき、首
の側面に斜めに浮き出る筋肉
が胸鎖乳突筋です。

次に、症状のある耳と同じ
側の親指の腹を胸鎖乳突筋の
後縁に当てて押圧します。

このとき、鼻から3秒かけ
て息を吸い、2秒息を止め、
その後、親指で胸鎖乳突筋を
軽く押しながら10秒かけて口
から息を吐いてください。1
カ所行ったら位置を少しずら
し、同じ要領で耳の下から鎖
骨にかけて押圧します。

押圧する位置は、先に述べ
た5つのツボを目安にしてく
ださい。厳密にツボの位置を
押圧する必要はなく、均等に
5カ所ほど位置をずらしなが
ら行えば大丈夫です。

以上の手順を2〜3回くり
返し、毎日少なくとも1度、
できれば3度行つてくださ
い。コツとしては、親指で押

首筋さすりのやり方

首筋さすりは1~4を最低
眠る前に1度、できれば1
日に3度行いましょう



胸鎖乳突筋の一番上、耳のすぐ下に親指の腹を当てる。

2



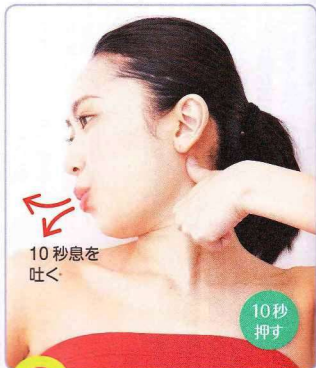
胸鎖乳突筋

あお向けになって、耳鳴りや難聴など調子の悪いほうの耳が上になるように首を横へひねる。耳の下から鎖骨までつながっている胸鎖乳突筋の位置を確認する。



- ①完骨
- ②天牖
- ③天窓
- ④天鼎
- ⑤気舎

胸鎖乳突筋に沿って上から①完骨、②天牖、③天窓、④天鼎、⑤気舎のツボがある。3の要領で①~⑤を順に押して行く。これを3回くり返す。



10秒息を吐く

10秒
押し

鼻から3秒かけて息を吸い、2秒止める。親指の腹で胸鎖乳突筋を押さえながら、口から10秒かけて息を吐く。

入院治療しても改善しな 突発性難聴が 施術と首筋 発症前と同等^{まで}回復した

藤井徳治

*13年間、再発せずに 良好な状態をキープ

東京都に住む望月美香子さん（仮名・76歳）は、13年前、道路工事の騒音が原因で不眠に陥りました。工事は2カ月で終わり、不眠も治まりましたが、ストレスを受け続けたせいか左耳が突然、聞こえなくなっただけです。

耳鼻咽喉科で検査を受けた結果、突発性難聴と診断され、すぐに入院することになりました。ステロイド薬（副腎皮質ホルモン）による薬物治療を12日間受けましたが、左耳の聴力はほとんど回復しなかったといえます。

退院後もステロイド薬の治療を続けましたが、回復の兆

しがないうえ、薬の副作用に悩まされたのです。

そんな望月さんが、当治療院を訪れたのは、突発性難聴を発症してから39日後のことでした。初めてお会いしたとき、緊張で体をこわばらせていた望月さん。首もとを触診したら、胸鎖乳突筋がガチガチに硬くなっていました。

そこで、私は、胸鎖乳突筋をほぐすツボや難聴がらくになるツボなどに鍼灸治療を実施しました。そして、しばらく通院してもらい、集中的に施術を受けてもらいました。

同時に、自宅で行うセルフケアとして「首筋さすり」のやり方を指導したのです。望月さんは、朝・昼・晩の1日3回、毎日欠かさず首筋さす

りを行ったといえます。

その結果、治療開始から10日後には、胸鎖乳突筋がだいぶほぐれ、左耳の聴力が少しだけ回復し、大きい音なら聞きとれるようになりました。

その後も、週2回のペースで通院してもらい、自宅での首筋さすりを引き続き毎日実行してもらいました。する

と、左耳の聴力は、日を追うごとにどんどん改善しました。

そして、望月さんの左耳の聴力は、治療開始から4カ月後に健常化（もとの正常な状態に戻ることに）。難聴の発症前と同レベルまで聞こえが回復したのです。

現在、望月さんは、首筋さすりのほかに水飲みウォーターキング（18頁参照）を習慣にしており、月1回のペースで通院治療も続けています。その結果、13年間、難聴の再発はなく、良好な聴力をキープしているそうです。

加齢性難聴と耳鳴りが首筋さすりで たった2週間で聴力が戻り驚いた

藤井徳治

*一日じゅう、高音の 耳鳴りに悩まされた

千葉県に住む高垣康二さん（仮名・76歳）は、2年前、両耳に異変が起きました。

ラジオから流れる音声が割れて聞こえ、同時に「キーン」という耳鳴りが昼夜を問わず起こるようになったのです。

耳鼻咽喉科で検査を受けた結果、診断名は加齢性難聴。

高垣さんは、薬物治療を3カ月間受けましたが、耳の症状は改善しませんでした。医師からは「老化が原因なので慣れるしかありません」といわれたそうです。

しかし高垣さんには、耳の症状の原因に心当たりがありました。幼なじみが亡くなったことで大きなショックを受けたのです。その直後に耳の症状が現れたので、老化とい

うよりもストレスが原因ではないかと考えたそうです。

そんな高垣さんは、耳の症状が現れてから4カ月後、知人からの紹介で当治療院を訪れました。

問診で経緯を聞いた私は、高垣さんの耳の症状が「リクルート現象」であると推定しました。リクルート現象とは、小さな音は聞こえにくいのに、音量が少し大きくなると割れて聞こえる症状で、内耳の機能障害で起こります。

そこで私は、内耳の血液やリンパの流れをよくするために、胸鎖乳突筋をほぐす鍼灸治療を実施し、さらにセルフ

治療を実施し、さらにセルフ

ケアとして「首筋さすり」のやり方を指導し、自宅で行ってもらいました。

週4回のペースで通院治療を受けながら、自宅で毎晩、入浴後に首筋さすりを行った高垣さん。すると、耳の症状は目覚ましく改善していきました。

治療開始からわずか2週間、リクルート現象が消え、聴力が戻ったのです。これには、本人も驚きを隠せないようでした。さらに、1カ月後に「キーン」という耳鳴りが大幅に軽減し、日常生活ではほとんど気にならなくなるまで改善しました。



首をさするだけでもOK

職場など横になれないときは、座ったまま、胸鎖乳突筋を後ろから前へと1分ぐらいたすっても効果がある。

イチヨウ葉エキス 田七人參配合



昨日食べたもの
いくつ言えますか?

頭の健康

●2瓶まとめると
3,150円×2
(合計金額6,300円)

さわやかおしこて快適生活!!

ノコギリクワシロ **アサ** 亜鉛



●2瓶まとめると
3,360円×2
(合計金額6,720円)

目の健康に欠かせない【ルテイン】 目に栄養と活力を ルテインプラスブルーベリー



●2瓶まとめると
3,990円×2
(合計金額7,980円)

フラボノイド、各種ビタミン、ミネラルなど、健康維持に有用な成分が豊富

プロポリス80 負けない身体に!



●2袋まとめると
2,650円×2
(合計金額5,250円)

お申込は電話 FAXかハガキで

■お電話でのお申込は、通話料無料のフリーダイヤルで。

0120-103-296

●受付時間/AM9:30~PM6:00(日曜・祝日休み)

■FAX24時間受付中! **0120-103-297**

5,400円以上お買い上げの場合、お買い上げ金額が5,250円未満の場合は、別途735円(沖縄1,260円)の送料手数料をご負担ください。

●商品は申し送り後1週間前まで宅配にてお届けいたします。●お支払は商品到着時に代金引換までお願いいたします。●お支払は現金でお願いいたします。●万一商品の場合はお届いた際、商品到着後24時間以内にお買い取り、その場合、商品送料はお客様負担とさせていただきます。	〒118-0910 東京都八王子市小栗2-10-5 ユマニテ 受付係 TEL:0120-103-296 FAX:0120-103-297
--	---

健康生活を応援! **ユマニテ**

〒118-0910 東京都八王子市小栗2-10-5

首筋さすりとあわせて 行えば効果倍増！ 内耳のむくみを取り除き 「**イー**ル消する**水**飲みウォーキング」

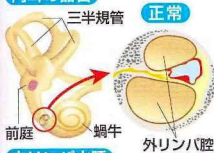
ふじい とくじ
藤井徳治

＊一度に連続して 3^キ歩こう

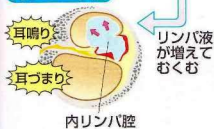
当治療院では、首筋さすりとともに第二のセルフケアとして「水飲みウォーキング」を指導しています。これは水をこまめに飲み、一定距離を続けて歩く運動療法です。
では、なぜ水を飲んで歩くことが、耳の症状改善に役立つのでしょうか。

内耳のむくみ

内耳の器官



内リンパ水腫



内耳にある蝸牛はリンパ液で満たされており、リンパ液が振動することで音を感じていく。リンパ液が過剰になっていくと、その機能が阻害され、耳鳴りや難聴を引き起こす。

感音性難聴（内耳から聴神経、脳にかけて障害が起こる難聴）や、それに伴って起こる耳鳴り・めまいは、内耳の蝸牛（音を電気信号に変えて脳に伝える器官）や前庭（平衡感覚をつかさどる器官）の中を満たしているリンパ液が過剰になり、水ぶくれになることで発症すると考えられています。これを専門的には「内リンパ水腫」といいます。

そのため、耳鼻咽喉科で突発性難聴やメニエール病の治療を行うときは、余分なリンパ液を排出するために利尿剤が処方されます。

実は、利尿剤を服用しなくても、内リンパ水腫を解消できる方法があります。それは水分を大量にとることです。

最新の研究では、水分を大量にとると、体内に利尿ホルモンが産生されることが明らかになっています。さらに、歩いて体を動かすことで新陳代謝（古いものと新しいものの入れ替わり）が促され、内耳の中を満たすリンパ液の量が調整されます。

水飲みウォーキングのやり方は簡単。1日2^リの水を就寝の2時間前までに飲み、1

度に3^キ（時間にして約40分）歩くだけです。

水は、一度にはなく、こまめに少しずつ飲みます。冷水をさけ、必ず常温の水や白湯を飲むといでしょう。500^{ミリ}のペットボトル4本に入れておき、それを1日のうちに飲みきるようにすれば、2^リの摂取量を達成できます。500^{ミリ}のペットボトルなら、携行するのにも便利です。

歩く距離は、1度に連続して3^キです。休み休み歩いて、リンパ液の新陳代謝はアップしないので注意してください。

水飲みウォーキングは、メニエール病、低音型の難聴（突発性難聴を含む）、難聴を伴わない耳鳴り、大きな音が原因で発症する急性音響性外傷の改善に著効を示します。

ただし、腎臓・肝臓・心臓に持病のある人や、手足がむくむ人は、行わないほうがいいでしょう。

メニエール病による難聴が水飲みウォーキング5カ月で改善し耳鳴りも消えた

藤井徳治

指導しました。

週2回の施術を受けながら、水飲みウォーキングを実行した丹羽さん。職場に500名入りのミネラルウォーターを常備し、休憩のたびにこまめに飲んだそうです。

また、電車通勤のさいは1駅手前で下車し、職場まで歩くことにしました。これなら1度に3*ほど歩けます。

その後、耳鳴りや耳閉感は徐々に軽減し、ほとんど聞こえなかった左耳の聴力が、日を追うごとに回復しました。

そして、施術開始から5カ月後に聴力が発症前と同等まで回復したのです。そのころには、めまいは起こらなくなり、耳鳴り・耳閉感も気にならない程度に改善しました。

現在も丹羽さんは、水飲みウォーキングを毎日続けています。疲れがたまると、耳鳴りが再発することもあります。定期的な私の鍼灸治療を受けていることもあり、慢性化することはないそうです。

●夜勤の連続で疲れがたまっていた

東京都に住む丹羽有子さん（仮名・52歳）は、総合病院に勤めている看護師です。夜勤が週に何度もあるため、いつも寝不足で疲れていたとい

います。



1日に2*の水をこまめにとる

連続して3*のウォーキングを毎日行う

水飲みウォーキングは上記の2つを行う

つたのは5年前。夜勤明けで帰宅したら、自宅で回転性のめまいに襲われたのです。

翌日には、めまいに加えて左耳に耳鳴りが起こり、周囲の音も響いて聞こえるため、耳鼻咽喉科を受診しました。検査の結果、メニエール病と診断され、すぐに入院し、めまい止めやステロイド薬（副

腎皮質ホルモン）による点滴治療を受けたそうです。

10日間の入院治療でめまいは少しらしくなり、丹羽さんは仕事に復帰できましたが、耳鳴りは相変わらずでした。また、左耳は、ほとんど聞こえなくなつたといいます。

丹羽さんが、当治療院を知つたのは、メニエール病を発症してから5カ月後のことでした。最初にお会いしたとき、丹羽さんは、浮かない表情をしていました。医師から「これ以上、よくならない」といわれ、不安でウツギみになつていたのです。

私は丹羽さんに、内耳のリンパ液の流れをよくするため

★要21次巻10月号は9月2日発売です。ただし、北海道・九州各県は3日発売

聴力が回復する呼吸法や耳鳴りが消える足裏めまいが
もみ漢方

急改善する耳トラブル撃退生活術

ゴロ寝体操など



うるさい場所では耳栓をしよう

気圧の変化も内耳に影響を与えます。天気が急変したときや新幹線がトンネルを出たとき、飛行機に乗ったときなどに、耳がポツツとしたり痛くなったりすることがあります。これは、急激な気圧の変化が原因です。ガムをかんだ

聴覚や平衡感覚を担っている内耳は大変デリケートな器官です。そのため、機能の低下を防ぐには、日常生活の中でできるだけ耳をいたわることが重要です。
例えば、ストレスや過労、

●*●
●耳栓をして
●耳を騒音から守る

不眠は耳にダメージを与えます。実際に、突発性難聴は、耳の機能が低下した高齢者だけでなく、働き盛りで忙しい若い人にも多発しているのです。耳トラブルを抱えている人は、最低でも1日6時間、できれば7時間しっかりと睡眠を取ってください。
また、ストレスは精神的な

ものだけではなく、物理的なストレスも耳に悪影響を及ぼします。例えば、大音量の音楽を聴いたり、冬の冷たい空気で冷えたりするのも耳にストレスを与えます。

音楽を聴くときは、イヤホンの長時間の使用は避け、できるだけ音量は小さくします。また、騒がしい場所へ行くときは耳栓を活用し、冬は耳当てをするなど、耳を保護するといでしょう。

突然起る耳鳴りや耳閉感に
即効！耳をこするもむ
震わすはじくだけの4つの内耳ケア

一掌堂治療院長 藤井徳治ふじいとくじ

内耳ケアのやり方

突然の耳閉感

り耳栓をしたりすることで予防できます。

* 耳の調子が悪(50%) 手軽に行える

当治療院では、多くの患者さんが感音性難聴を克服してはいますが、健常化(もとの正常な状態に戻ることに)しても日によって耳閉感・耳鳴りが



こする

症状のある側の耳たぶを、人さし指と中指ではさむ。そのまま、手のひらで耳全体を上下に30往復こする。



もむ

症状のある側の耳たぶから耳尖(耳のてっぺん)まで親指ではさむように30秒間もむ。

再発する人がよくいます。これは、ストレスや気圧変動の影響を受けて内耳の調子が悪くなるからだと思われる。そこで、私は、突然起こる耳閉感・耳鳴りが慢性症状として定着しないようにするセルフケア「4つの内耳ケア」を患者さんにすすめています。4つの内耳ケアには、耳

閉感があるときに行う「耳をこする」「耳をもむ」、耳鳴りがしたときに行う「耳を震わす」「耳をはじく」の全4パターンがあります。いずれも、当治療院の難聴の患者さんが、みずから工夫して行っている自己流ケアから着想を得たものです。多くの難聴の患者さんは、

「どのようなケアを実行すれば耳の症状が改善するのか」を、ふだんから試行錯誤していています。これまでに私は、鍼灸の施術中、患者さんと交わした世間話から「こすると耳閉感が和らぐ」などといった、実体験にもとづく貴重な情報を得ました。

そして、ほかの難聴の患者さんにそのことを伝え、試してもらったら、即座に耳閉感・耳鳴りが改善したのでです。以来、当治療院では、難聴の患者さんに4つの内耳ケアのやり方を指導し、耳閉感・耳鳴りの対処法として活用してもらっています。

あくまで私の推測ですが、耳をこすったり、もんだりすると、耳全体の血液やリンパ液の流れがよくなり、耳閉感の改善にいいのでしょうか。また、耳を震わせたり、はじいたりすると、内耳や聴覚神経が刺激されて音が正しく伝わるようになり、耳鳴りが軽減するのかもしれない。

突然の耳鳴り

震わす

症状のある側の耳の穴の入り口に、人さし指を置き、30秒間小刻みに震わせる。



はじく

症状のある側の耳たぶ全体を、指で後ろから前へと30回はじく。



内耳ケアのくわしいやり方は、上の図をご覧ください。耳閉感や耳鳴りの症状がある側の耳に行います。

基本的に、耳閉感があるときは「こする」と「もむ」を、耳鳴りがあるときは「震わす」と「はじく」を行ってください。

注意点は、軽くソフトに行うことです。必要以上に力を入れると逆効果になります。

4つの内耳ケアの利点は、いつでも、どこでも行えることです。しかも即効性の高いセルフケアなので、耳閉感・耳鳴りが起こったら、すぐに行うようにしましょう。

軟骨の栄養素・関節の潤滑油!



階段のぼりも楽ラク

(360粒) グルコサミン コンドロイチン

●2瓶まとめると 3,675円×2 (合計金額7,350円)

動物性の食物繊維「キトサン」が 余分な塩素や油を吸着・排出



減塩食の方、コレステロールが気になる方や お腹をスッキリさせたい人に!

(180粒) キトサン ●2瓶まとめると 3,675円×2 (合計7,350円)

音の不快感を スッキリ!!

快音サポート



(100粒) ハチの子 ●1瓶 6,300円

お申込は電話 FAXがハガキで

■お電話でのお申込は、通話料無料のフリーダイヤルで、

0120-103-296

●受付時間 / AM9:30~PM6:00(日曜・祝日休み)

■FAX24時間受付中! 0120-103-297

送料 無料

お買い上げ金額が5,250円未満の場合は、別途735円(沖縄1,260円)の送料手数料をご負担ください。

●商品はお申込み後1週間前後で宅配便にてお届けいたします。●お支払は商品到着時に代金引換えでお銀払い致します。●表示価格とは異なる場合がございます。●万一商品が壊れた場合は返品保証。●商品到着後5日以内にお願い致します。その場合、返品送料はお客様負担とさせていただきます。

健康生活を応援! ユマニテ 1192-0916 東京都八王子市あみの野9-15-5

就寝時は悪いほうを上にして寝る、鼻は軽くかむなどめまいが和らぐの日常生活

ふじい とくじ
藤井徳治

●最近、1丁めまいが増えてきている

急に目の前がグルグル回ったり、体がフワフワしたりするめまいに、たくさんの方が

悩まされています。めまいは、耳の病気でなくても、平衡感覚などを担う内耳が衰えます。ふいに起こることがあります。

私の治療経験を振り返ると

めまいは、長年にわたって身についた習慣、動作のクセで誘発されることが多いようです。ですから、日常生活を見直し、未然にめまいを防ぐことが肝心といえます。

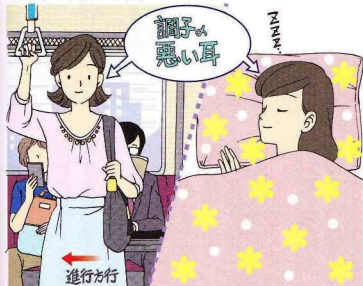
めまいを起こさないコツ

●横や後ろを向くときは体ごと向く



横の人と話すときや車で後方確認するときなど、首だけ動かさず、体ごとひねって横や後ろを向く。

●耳の向きに気をつける



電車やバスに乗るときは、調子の悪い耳を進行方向とは逆側になるようにし、眠るときは調子の悪い耳が上になるようにすると、めまいが起こりにくい。

では、めまいを防ぐ日常生活のコツを紹介しましょう。

●悪い耳を上にして寝る

就寝するときは、横向きに寝て、調子の悪いほうの耳を上にしてください。低い枕よりも高い枕を使用するといいでしょう。

なお、調子のいいほうの耳を上にしたほうが、逆にめまいが起こらないという人も、1割程度います。めまいが起こらないほうがどちらか、あらかじめ試してみましよう。

●電車やバスの中では、調子の悪い耳を進行方向とは逆に向ける

電車やバスが加速するとき、乗っている人の内耳は気圧の変化で圧迫されます。このとき、調子の悪いほうの耳を進行方向の逆に向けると、めまいが起こりにくくなります。

エレベーターを利用するさいは、上り・下りともに調子の悪いほうの耳を少しだけ上(天井方向)に向けるといい

ようです。

●鼻は軽くかむ

カゼを引いたり、花粉症になつたりして鼻水が止まらなくなると、1日に何度も鼻をかむことになります。

しかし、耳と鼻は耳管を通じてつながっているため、強く鼻をかむと耳の内圧が高く、特になって悪影響がおよびます。

特に、内耳のリンパ液がもれると、強烈なめまいが起こるので要注意です。

ですから、めまいがする人は、勢いよく鼻をかまずに、静かにゆっくりと、軽く行ってください。

●首だけでなく体ごとひねる

耳の調子が悪いほうに首を曲げたり、倒したりすると、めまいが起こりやすくなります。

隣の席の人と横向きで話をするときは、つい首だけひねって横を向きがちですが、めまいを誘発するので厳禁。このような状況では、首だけでなく体ごとひねるか、体を相手のほうに向けてください。

自動車の運転で後方確認するときなど、後ろを振り向くときも、首だけをひねらず

に、上半身をねじって後ろを向くようにしましょう。

●スマートフォンやパソコンはゆっくりと操作する

めまいは内耳にリンパ液がたまってむくむことで起きやすくなる。利尿効果があるツボ「失眠」。両足のつかとにある失眠を、げんこつ張りで作ったときに出る関節の出っ張り

で1~2分間刺激するといひ。

多くの人が使っているスマートフォンやタブレットは、画面を直接タッチすることで、縮小・拡大・スクロール（画面をスライドさせること）・回転などの操作を自在に行えます。とても便利ですが、手早く操作して画面を動かすと視線が急に動き、めまいを起すことがあります。

私は、画面操作で起こるめまいを「ITめまい」と呼び、警鐘を鳴らしています。スマートフォンやタブレットの画面操作をするときは、ITめまいが起こらないように、ゆっくりと行ってください。

仕事でパソコンを多用する人も、ITめまいが起こりやすいので、画面の切り替えやスクロールの操作はゆっくりと行いましょう。

ほかにも、めまいを誘発する悪しき生活習慣として、睡眠不足（6時間未満）、大音量が流れているところ（カラオケ店・パチンコ店・ライブ

ハウス・お祭り）に行く、熱い風呂や長風呂に入る、過激な運動（特にマッド運動・鉄棒など回転する運動）を行う、といったことが挙げられます。これらに心当たりのある人は、見直してください。

ところで、めまいは、内耳の衰えだけでなく、脳卒中（脳梗塞・脳出血）で起こることもあります。

めまいとともに、手足のしびれ、舌のもつれ、頭痛、物が二重に見えるなどの症状が併発したら、脳卒中の疑いが濃厚なので、すぐに救急車を呼ぶなどして病院を受診してください。

めまいに効くツボ



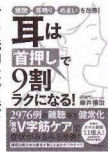
失眠

めまいは内耳にリンパ液がたまってむくむことで起きやすくなる。利尿効果があるツボ「失眠」。両足のつかとにある失眠を、げんこつ張りで作ったときに出る関節の出っ張り

めまいは内耳にリンパ液がたまってむくむことで起きやすくなる。利尿効果があるツボ「失眠」。両足のつかとにある失眠を、げんこつ張りで作ったときに出る関節の出っ張り

藤井徳治先生の新刊プレゼント

12冊からの特集「首筋さすり」などのご解説者である藤井先生の新刊「耳は首押しで9割ラクになる！」を5名様様にプレゼント！応募方法は右下をご覧ください。（応募締め切り：8月31日消印有効）



(河出書房新社)