

三千人の間コえを救った 「首のV字筋ほぐし」で難聴、 耳鳴り、めまい、緑内障が改善

一掌堂治療院院長
藤井徳治

聞こえに異常のある人は
V字筋が硬直している

私が感音性難聴を発症した40年前、「感音性難聴は治らない病気」と言われ、積極的な治療はありませんでした。

しかし、私が35年以上、難聴に特化した鍼灸治療を行ってきた中で、「治せる難聴はある」と確信を持って言えます。

実際、突発性難聴をはじめとする難聴や、耳鳴り、耳閉感、めまいなどが改善した人は、2019年7月現在3050件に達しています。

耳の聞こえと大きく関係して



藤井徳治

鍼灸あん摩マッサージ師。【突発性難聴ハリ治療ネットワーク】代表。上智大学経済学部を卒業し、OA機器メーカーに入社。難聴の発症により退社し、東京鍼灸柔整専門学校（現・東京医療専門学校）に入学。卒業後に一掌堂治療院を開院。「耳は「首押し」で9割ラクになる!」（河出書房新社）などの著書がある。

いるのが、首の左右にある胸鎖乳突筋^{（ちゆうそくちゆうじゆん）}です。胸鎖乳突筋は、鎖骨の内側の端と耳の後ろにある骨の出っ張り（乳様突起）とを結ぶ筋肉で、首を回したり曲げたりする際に使います。

正面から見ると、左右の胸鎖乳突筋はちょうどVの字の形に見えるため、ここでは分かりやすく「V字筋」と呼ぶことにし

ます。難聴など、耳の聞こえに異常のある患者さんは、このV字筋がひどく硬直しています。

体を横に向けて寝たとき、V字筋は本来であれば首に沈み込んで見えません。しかし聞こえに問題のある患者さんの場合、V字筋は硬直し、浮き上がって見えるのです。

この事実気づいた私は、試しに鍼^{（はり）}やもみほぐしでV字筋のこりをほぐしてみました。すると、「耳の聞こえがよくなった」

「耳鳴りが小さくなった」などと、その場で症状の改善が見られたのです。

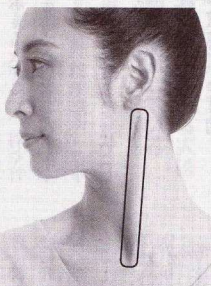
難聴は、耳の奥にある器官である内耳の、血液やリンパ（体内の老廃物や毒素、余分な水分を運び出す体液）の循環不良によって起こるのではないかと考えられています。

V字筋の末端は内耳のすぐ近くまで延びていますから、V字筋がこると、内耳につながる血管やリンパ管が締め付けられて、血液やリンパが滞りやすくなってしまうのです。

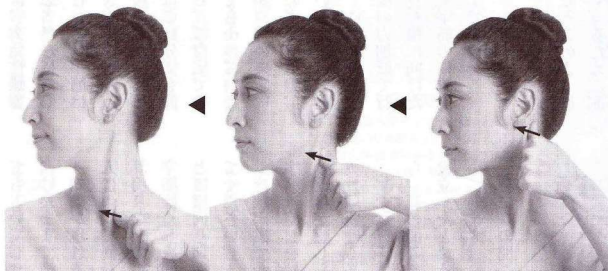
V字筋は、パソコンや携帯電話などを扱う際に頭を下へ向け

V字筋(胸鎖乳突筋)の見つけ方

耳たぶの裏側から首の付け根の鎖骨の突起に向けて斜めに走っている筋肉。顔を横に向け、あごを引くと浮き上がるため、見つけやすい。



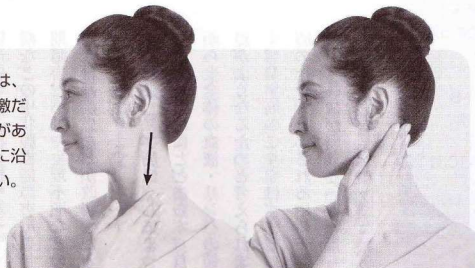
V字筋ほぐしの基本のやり方



V字筋の後ろ側に親指の腹を当て、10秒かけて息をゆっくりと吐きながら気持ちよく感じる程度で押す。鼻から3秒かけて息を吸い、2秒止めている間に、鎖骨方向に少し親指の位置をずらし、同様に10秒かけてゆっくりと押すのを鎖骨までくり返す。左右ともに行う。

1日1~3回行うとよい。

めまいがある人は、V字筋を押す刺激だと強過ぎる場合があるので、V字筋に沿ってさするとよい。



首のV字筋ほぐしの基本のやり方&症状別ケア

突発性難聴、耳鳴り、耳閉感、めまいに特効

指導 藤井徳治 (一善堂五輪療法研究所)



突難1号、突難2号のツボを押す。
円皮鍼やチタンテープをはると持続的にツボ刺激ができる。代用としてゴマなどをサージカルテープでとめてもよい。

長年の治療の中で発見した
「難聴の特効ツボ」



とつなん 突難1号：耳たぶのすぐ裏のくぼみの頂点。くぼみの中央にある^{ちようせつちゆう}聴宮のツボの1cm上。

とつなん 突難2号：耳たぶの付け根の前側。口を開けたときに耳の前に見えるくぼみにある^{ちようせつちゆう}聴宮のツボの2cm下。

難聴のプラスケア

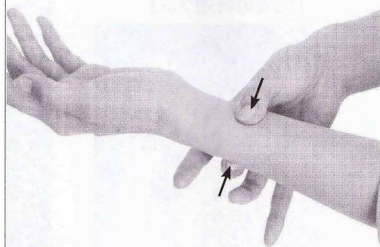


耳介が軽く前に倒れる程度に、後ろ側から耳全体をパタパタと軽くはじく。30回行う。
※耳鳴りが気になるほうの耳だけでよい。

耳の穴に指先を浅く差し込むようにして、ブルブルと細かく振動させる。30秒行う。
※耳鳴りが気になるほうの耳だけでよい。

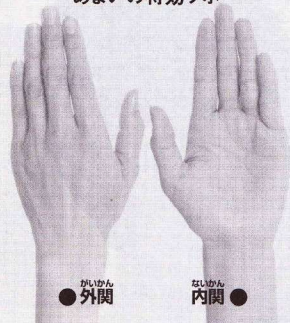
耳鳴りのプラスケア

めまいのプラスケア



内関と外関を30秒ずつ押す。親指と中指で手首を両側から挟むように持って押すと同時に刺激できる。両手とも行う。指圧のほか、円皮鍼やチタンテープをはると持続的にツボ刺激ができる。代用としてゴマなどをサージカルテープでとめてもよい。

めまいの特効ツボ



ないかん
内関：手のひら側で、手首のシワから指3本分、ひじ方向に進んだところ。
ないかん
外関：手の甲側で、手首のシワから指3本分、ひじ方向に進んだところ。

耳閉感のプラスケア



親指の腹と曲げた人さし指の側面で耳たぶをつまみ、少しずつずらしながら耳の上端までもんでいく。全体で30秒ほど行う。



人さし指と中指の間で耳の付け根を挟み、上下に軽くこする。上下に30往復行う。

耳に水が入ったように音が ボワーンと聞こえた難聴と めまいがV字筋ほぐしで解消

会社員・43歳
成田沙織
(仮名)

声がかもって聞こえて

電話応答に苦勞した

異常な猛暑だった昨年の夏のこと。私は熱中症になりかけていたのか、暑くなると、すぐにクラクラとした軽いめまいが起るようになりました。

めまいと同時に、耳の聞こえもおかしくなってきました。

常に耳の中に水が入っているかのよ様に、人の声などがボワーンとももって聞こえたのです。症状は右耳よりも左耳のほうが強く、電話の受け応えにも苦勞するようになりました。

涼しいところへ行って少し休

めば、これらの症状は多少落ち着きました。

ただ、2〜3週間たつても、めまいや聞こえがおかしい状態は解消しません。そこで耳鼻科で診てもらったところ、突発性難聴（あるとき突然に片方の耳が聞こえにくくなる病気）と診断されたのです。

突発性難聴は早めの対策が肝心だと聞いたことがあります。自分でも、耳鼻科で処方された薬を飲むだけでなく、他に何かできることはないかと考えました。そんなとき、主人がインターネットで、突発性難聴の治療で有名なところを見つけ

てくれたのです。それが、一堂治療院でした。

さっそく治療院へ行ったら、藤井徳治先生に「短期集中で治療をしましょう」と言われ、当初の数は1回1時間の施術を1日3回受けました。

それとあわせて、自宅でも藤井先生に教わった「首のV字筋ほぐし」を行いました。

これは、耳の後ろから首の付け根の前面に向かって斜めに走る大きな筋肉である胸鎖乳突筋（V字筋）に沿って、手の指でもみほぐすというものです（やり方は46ページ参照）。

場所が首なので、最初はおっ

かなびっくりもみほぐしました。ただ、続けているうちに、押すと気持ちよく感じる箇所が見つかります。また、V字筋ほぐしを終えた後は首周り全体がスッキリと軽くなります。

そして、耳に小さな穴が開いたように、ボワーンと声がかもるような感じも消えるのです。

これは、続ければ効果がありそうだと感じました。

**1日に5〜6回飲んで
いた鎮痛剤が不要に**

首のV字筋ほぐしに要する時間は2〜3分程度です。私はテ



レビを見ているときや、お風呂で湯がねにつかっているときなど、思い出したときに首のV字筋ほぐしをしました。

首のV字筋をほぐすと、首や肩のこりも軽くなります。そこで、仕事のパソコン作業の休憩中にもV字筋ほぐしを行います。1日に、3〜5回は行っていたでしょうか。

すると、1週間で耳に水が入ったかのような違和感が和らいだのです。さらに1週間後、耳の違和感は完全に消えました。



テレビを見ながらや入浴中にV字筋をほぐした

暑くなると起こっていたクラクラとしためまいも、いつの間にか消えました。

同じ頃、耳鼻科の検査でも数値が改善し、医師に「もう大丈夫」と言われたのです。藤井先生の治療も、その後、終了しました。

治療は終わりましたが、今でも入浴中の首のV字筋ほぐしを続けています。首のV字筋をもみほぐすと、すこく気持ちがいいからです。特に耳の後ろの辺りが効きます。

耳鼻科では、突発性難聴は一度起こすと癖になりやすいため、耳に異常が出たらすぐに来院するようにと言われていました。

しかし、なんとなくでも続けている首のV字筋ほぐしのおかげでしょうか、今のところ、耳には何の異常もありません。

他にも、意外な変化がありました。私は昔からひどい頭痛に悩まされてきました。頭痛は特に、雨の日の前などにひどくなります。頭の前側が、ものすごく重く、痛くなるのです。

ひどいときには市販の痛み止めを1日に5〜6回も飲んでいました。その頭痛が、今は全くないのです。

昨年までは、梅雨の今頃の時期は痛み止めが手放せませんでした。今年は一度も痛み止めを飲んでいません。

もしかしたら、これも首のV字筋ほぐしのおかげかなと、不思議に思っています。

パソコン作業の合間に 行うのはよい工夫

一筆堂治療院長

藤井徳治

来院当初の成田さんは、肩が常にながった状態でした。V字筋(胸鎖乳突筋)の硬直が強い人は、鎖骨とそれに連動した肩関節が引き付けられて、首をすくめたような姿勢になりやすいのです。

V字筋の前側には頭部への血液を流す頸動脈という太い血管が通っています。V字筋がこるといことは、そうした血液やリンパの通り道を圧迫し、流れをせき止めてしまうことにつながります。V字筋ほぐしによってV字筋の硬直が取れて、内耳の血液・リンパの循環がよくなったことで、突発性難聴や頭痛などが治まったのでしょう。

負担の大きいパソコン作業の合間にこまめにV字筋ほぐしを行うのは、V字筋の負担を減らすよい工夫だと思います。

自分の声すら聞き取れない 耳閉感と耳鳴りを伴う難聴が 首のV字筋ほぐしで大回復

パートタイマー・42歳

岡田雅恵
(仮名)



耳の中でセミを飼っているようなやかましき

突然、右耳が聞こえなくなっ
たのは今年の4月のことです。

慌てて近所の耳鼻科へ行き、そ
こで紹介された総合病院で右耳
の突発性難聴（あるとき突然に
片方の耳が聞こえにくくなる病
気）と診断されました。

実はその1年ほど前から、右
耳に、耳鳴りが出ていました。日
中にはそれほど違和感がないの
ですが、夜寝るときなど静かな
場所にいるときに、ツーンとい
う高い音が響いていたのです。
おそらく、ずっと前から右耳は

悪くなっていたのでしよう。

総合病院では8日間の入院治
療を受けました。しかし退院す
る頃には、なぜか状態はさらに
悪くなっていたのです。

聴力の数値は入院前よりも悪
化し、耳鳴りも耳の中にセミを
飼っているかのようなやかまし
さでした。その上、耳に何かで
ふたをされているかのような耳
閉感も出てきました。自分の声
ですら反響してよく聞き取れな
かったほどでした。

聴覚だけでなく、耳たぶを触
っても、その感覚すら分からな
いほど、耳の感覚が全般的に失
われてしまったのです。

そんな状態を、以前から通っ
ていた鍼灸院で嘆いたところ、

難聴を専門的に治療しているど
ういう一掌堂治療院を紹介され、
5月1日に訪れました。

ここでの治療は病院とは全く
違いました。病院でステロイド
などの点滴を受けるときはとて
も緊張するのですが、一掌堂治
療院ではアロマなども使ってく
れるため、すこくリラックスで
きるのです。

治療院では、鍼治療の前に、
15分ほどかけて首の胸鎖乳突筋
（V字筋）をほぐしてくれまし
う。自分の好きな力加減でもみほぐ
してもらえるため、痛みもなく、

とても心地よいものでした。

こわばった首のV字筋をほぐ
すと、耳の血流をよくする効果
があり、自宅でも自分で行うと
よいということ、やり方（46
ページ参照）を教えてもらいま
した。

そこで、自宅でも1日に1
2回、入浴などのリラックス
している時間帯に首のV字筋ほ
ぐしをしました。私は呼吸はあ
まり意識せず、自分で気持ち
いいと感じる程度の力加減で、
V字筋ほぐしをしています。

なぜかは分かりませんが、首
のV字筋ほぐしをした後は、耳
の周辺がかゆくなりました。気

になって藤井徳治先生に相談をしたところ、それは耳周辺の血流がよくなった証で、よい兆候だと言われました。

そこで、病院と治療院の治療と並行して、そのまま毎日、V字筋ほぐしを続けたのです。

発症前と同レベルにまで聴力が戻った

実のところ、当初は鍼灸やもみほぐしで本当に耳が治るのかなという不安もありました。しかし、首のV字筋ほぐしを習慣にしてからは、耳の状態が日々よくなっていくのが、手に取るように分かりました。



音が少しずつ拾えるようになっていった

2週間後には、右の耳たぶに触れたときの感覚が分かるようになったのです。

聞こえも徐々に回復していきましました。私は学生の頃、吹奏楽部に所属していました。右耳に異常が出てから、その頃の曲をイヤホンを使って右耳で聞き、聞こえの状態を自分なりにチェックしていたのです。

当初は一定の高さの音だけを右耳が拾えていないのがよく分かりました。その音が、少しずつ拾えるようになったのです。

5月の中旬には、病院の検査で聴力が回復しているのが確認されました。医師は急な回復ぶりに驚いていましたが、自分では「やっぱり」と納得したものです。

その後、聴力は、6月の初めには発症前の状態に戻りました。この時点では、耳鳴りはまだ完全には消えてはいませんが、あまり気にならなくなっていました。

そこで病院への通院は終了し、一堂堂治療院も同じ頃に卒業となりました。

音の聞き分けづらさや耳閉感には、まだ少し残っています。

台所で換気扇を回している中で子どもに声をかけられても、よく聞き取れなかったり、近所の学校の運動会で大きな音が響いたときには、耳が塞がるような感覚がしたりということはあります。

ただ、そうした耳の違和感も少しずつ治まっています。耳鳴りが消えたことも関係があるのかもしれませんが、夜の寝つきもよくなりました。以前と比べると、熟睡感もあります。

また、ひどい肩こりで、肩に岩が載っているかのような重い感じがありましたが、最近肩こりが、軽くなったのです。

耳が完全によくなることを期待して、もうしばらくの間、首のV字筋ほぐしを続けるつもりです。

常温の水をたっぶり飲むのもお勧め

一堂堂治療院長

藤井徳治

V字筋（胸鎖乳突筋）ほぐしをする時、耳の周辺がホカホカと温まってくるという声がよく聞かれます。岡田さんの場合は耳がかゆくなったそうですが、血流が回復して流れがよくなる際に知覚神経を刺激し、かゆみとして感じられたのでしょうか。

いわば正座の後に足のしびれやむずがゆさを感じるのと同様の現象です。内耳の血液やリンパの循環がよくなった証ですので、心配は無用です。

耳鳴りや難聴、耳閉感、めまいなどには、常温の水を1日1〜2ℓ飲むのもお勧めです。

水を飲んだときに産出される利尿ホルモンは、内耳にたまったリンパの排出を促し、内リンパ水腫の状態を改善する効果があります。V字筋ほぐしとともに、行ってください。

毎日2〜3回起こったためまいと ザワザワした不安感が 首のV字筋ほぐしで消失した

会社員・44歳
おほしあさこ
大橋明人
(仮名)

毎日2〜3回も

めまいに苦しんだ

昨年の7月。子どものスポーツの付き添いで炎天下にいた私は熱中症になってしまいました。その後、ひどいめまいに苦しめられるようになったのです。

めまいはグルグルと天井が回るような感じで、いったん始めると20分程度続きました。その間は目の焦点も合いません。それが毎日、2〜3回も起こったのです。

めまいは通勤電車の中や仕事中等など、時と場所を問わずに起

こりました。ただ自分では、電

車に乗った直後や会社に到着した後など、場面が変わったときに、めまいが起こりそうな予感というか、ザワザワとした何とも表現しづらい不安感があったのです。

同じ頃、首・肩の痛みとこりもひどくなりました。肩は左側のほうが特に強く痛みました。かかりつけの内科では、めまいはストレートネック（頸椎の自然な湾曲がなくなった状態）によるものではないかと言われました。

さらに、血液検査でコレステロールや中性脂肪の値が高めだ

と判明し、血流不良もめまいの原因ではと指摘されたのです。

そこで血液をサラサラにして血流を改善するサプリメントを処方されたのですが、めまいには全く効きませんでした。

そんな私に、姉が一掌堂治療院を勧めてくれたのです。それが、昨年の7月末です。

姉は10年以上前に突発性難聴を患っています。当時は何軒も耳鼻科を回ったけれども一向に治らず、最終的に一掌堂治療院の治療で回復したのだとか。

姉は「あなたのめまいは耳に原因があるのかもしれない。姉弟なら耳の構造も似ているだろ

うから」と言って勧めてくれました。

ザワザワした不安感が弱くなった

実は私も以前から、たまに朝、目覚めた後に左耳の聞こえが悪くなるという実感がありました。周囲の音がやけに響いて聞こえづらく感じていたので。ただ、その違和感はずぐに消えるし、耳鼻科の検査では聴力に異常はなかったため、そのまま放置していました。

そんなことを一掌堂治療院で話したところ、「めまいの原因はやはり左耳にあるのかもしれ



ない」と言われました。そこで、左耳を中心に、治療を行うことになったのです。

1時間ほどの治療の冒頭20分ほどをかけて、首の胸鎖乳突筋（V字筋）をほぐすことから治療が始まります。

首のV字筋ほぐしは、左側を重点的に、耳の後ろから鎖骨にかけて、筋肉に沿って少しずつもみほぐしたりさすったりします（やり方は46ページ参照）。

首の筋肉がほぐれていくと、とても気持ちがよいです。気分はリラックスしますし、首の血流がよくなるせいか、四六時中感じていた首・肩の痛みも和ら

ぎました。

この治療を、初日は2セット受けました。すると帰る頃には、めまいの予兆のような、あのザワザワとした何ともいえない不安感が弱くなっていたのです。「これはもしかしたら効くのではないか」と感じました。

また、V字筋ほぐしと並行して、水分を多めにとったり軽いウォーキングをしたりといったセルフケアも心がけました。

すると、体調は日に日によくなっていました。めまいが起る頻度が減り、治療が1週間おきになった頃には、自分でも「もう大丈夫」と思えるように

なつたのです。その後は、念のため4日ほど治療に通いましたが、9月には治療を卒業することができました。

その後、1年近く、めまいは全く起こっていません。前兆のようなザワザワとした不安感も消えています。今は耳の違和感もありませんし、首や肩のこりも和らぎました。

面白いことに、夜の寝つきもよくなりました。めまいが出ていた頃は、疲れていても夜はなかなか眠れませんでした。ひどいときには、布団に入ってから3時間も眠れなかったことがあります。それが、今は布団に入ればすぐに眠れるようになったのです。

これは、首の筋肉のこりをほぐして気分がリラックスしたのと、首・肩の血流がよくなったことが関係があるのではないかと思います。

つらいめまいを治していただいたことを、感謝しています。

より硬くなっている側を重点的にほぐす

一善堂治療院院長

藤井徳治

大橋さんは以前、片足に大やけどを負った経験があるそうです。片足を傷めると、体が無意識にかばい、全身でバランスを取ろうとするため、首の筋肉もゆがみがちです。

来院当初の大橋さんも、V字筋（胸鎖乳突筋）の硬直がひどい状態でした。耳の症状に左右差がある場合は、症状の強い側のV字筋のほうがより硬くなっていることが多いので、そちら側を多めにほぐすようにするといいでしよう。

めまいが出ている最中だと、なかなか自分でV字筋ほぐしを行うのがつらい場合があります。そんなときは、「ご家族などにV字筋を優しくさすってもらうだけでも、症状を軽減して早く治めることができます。ぜひお試しください。」



布団に入ればすぐに眠れる