

3000人の聞こえを救った 「首のV字筋ほぐし」で 難聴、耳鳴り、めまい、 緑内障が改善



藤井徳治 先生

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。

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」といわれ、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なかで、「治せる難聴はある」と確信を持つていえます。

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いるのが、首の左右にある「胸鎖乳突筋」です(下の図参

照)。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、ここではわかりやすく「V字筋」と呼ぶことにします。

難聴など、耳の聞

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



正面からだだとV字形に見える胸鎖乳突筋

一掌堂治療院院長

ふじいとくじ
藤井徳治

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ないじの、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つけられて、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た姿勢が続くと負担がかかり、

こりやすくなります。V字筋の硬直は、現代人の偏った体の使い方も原因だと思われます。

V字筋は、それ自体がこり固まっているという自覚を得にくいです。ただ患者さんの中には、V字筋のVの字の下端である左右の鎖骨の間の辺りに、物が詰まっているかのような違和感を訴える人が多く、肩や首のこりを訴える患者さんも少なくありません。おそらく、V字筋の硬直が、こうした症状として感じられるでしょう。

高血圧や緑内障、 不妊の改善にも有効

私の治療院では、突発性難聴や耳鳴りなどの患者さんに対して、鍼治療と並行してV字筋ほぐしを行っています。

V字筋を首の後ろ側から指圧してほぐす方法はご自分でも簡単にできます。ご自宅でのセルフケアとしてもやっていただき、効果が上がっています。

V字筋ほぐしのポイントは、強く押し過ぎないこと。息を静かに吐きながら、ゆっくりと、軽く押さえる程度の力加減で行ってください。首を横に向けた状態で言うと、V字筋の位置がわかりやすいはずですよ。

V字筋ほぐしは1日1回以上行いますが、あまり強く押し過ぎると、寝違えたときのように首を動かしづらくなるためご注意ください。

V字筋を手のひらでさするだけでも、ある程度ほぐすことができます。めまいがある人には、こちらのほうがお勧めです。さするだけなら強めに行ってもよいでしょう。首も正面に向けたままでかまいません。

効果が現れるまでの期間は、人によって異なります。難聴や耳鳴りなどの場合、発症からV字筋ほぐしを始めるまでの期間とほぼ同じ期間は必要だと考えてください。

症状が出てから1ヵ月後にV

字筋ほぐしを始めた場合なら、症状の改善が感じられるまでには1ヵ月は続ける必要があります。

V字筋ほぐしを行っていたら、耳の聞こえ以外の改善にも役立ったという声も多数いただいています。

特に耳の聞こえと合併しやすい頭痛、不眠、うつ、肩こりが改善した例は非常に多いです。

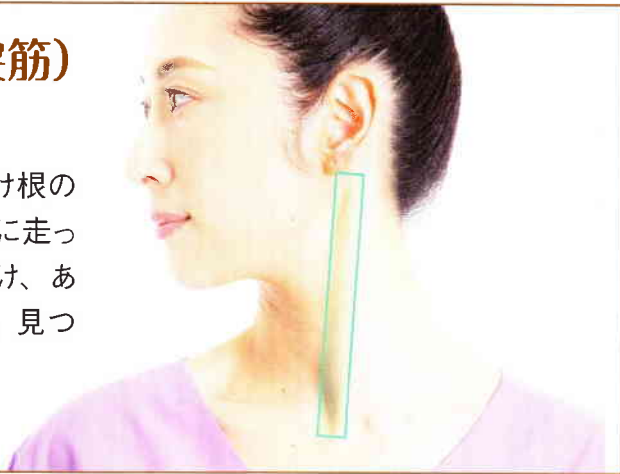
そのほか、メニエール病や高血圧、緑内障、疲れ目、冷え症、円形脱毛症、橋本病やバセドウ病などの甲状腺機能障害、更年期障害、不妊や生理不順などの婦人科系疾患などが改善したという声もあります。

これは、V字筋ほぐしによって、内耳だけにとどまらず、首から上全体の血液・リンパの循環がよくなるためと考えられます。V字筋のこりをほぐすと、脳の指令で分泌されるホルモンのバランスが整うという報告もあります。ぜひお試しください。

突発性難聴、耳鳴り、耳閉感、めまいに特効 首のV字筋ほぐしの 基本のやり方&症状別ケア

V字筋(胸鎖乳突筋) の見つけ方

耳たぶの裏側から首のつ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の力で押す。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こと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。

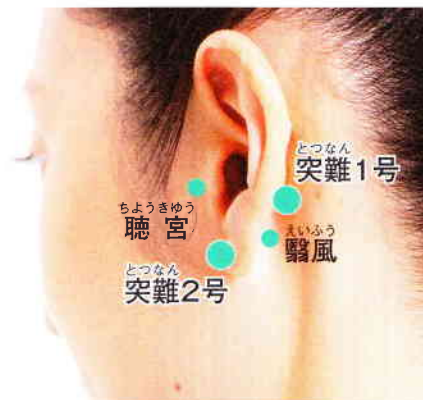
めまいがある人は、V字筋を押す刺激だと強過ぎる場合があるので、V字筋に沿ってさするとよい。





突難1号、突難2号のツボを押す。
えんひしん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留めてもよい。

長年の治療のなかで発見した
 「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翳風えいふうのツボの1cm上。
とつなん突難2号：耳たぶのつけ根の前側。口を開けたときに耳の前にできるくぼみにあるちようきゆう聴宮のツボの2cm下。



じかい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。



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留めてもよい。

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。
がいかん
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。

めまいのプラスケア



親指の腹と曲げた人差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。



人差し指と中指の間で耳のつけ根を挟み、上下に軽くこする。上下に30往復行う。

耳閉感のプラスケア

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

会社員・48歳

なりた さおり
成田沙織 (仮名)

声がかもつて聞こえて
電話応答に苦労した

異常な猛暑だった一昨年の夏のこと。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ころうになりました。

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うに、人の声などがボワーンともつて聞こえるのです。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労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週間経っても、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、ほか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だという鍼灸院を見つけてくれたのです。それが、一掌堂治療院でした。さっそく治療院へ行ったところ、藤井徳治先生（27ページ参

照）に「短期集中で治療をしましょう」といわれ、当初の数日は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、耳の後ろから首のつ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29ページ参照）。

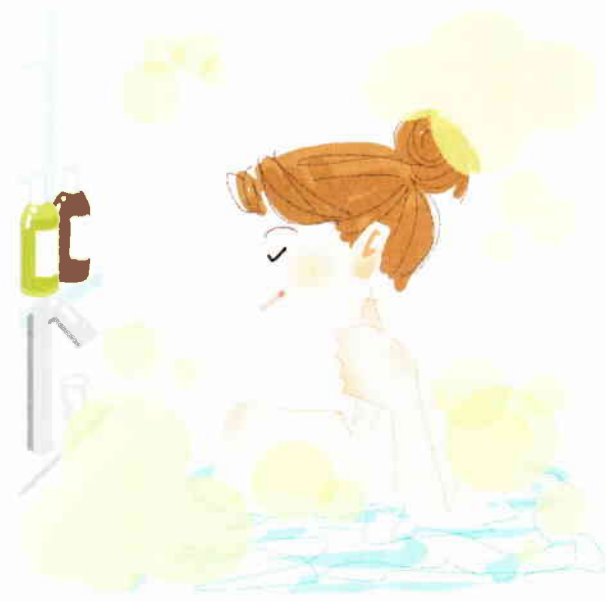
場所が首なので、最初はおっかなびっくりもみほぐしました。ただ、続けているうちに、押すと気持ちよく感じる箇所が見つかります。また、V字筋ほぐしを終えたあとは首周り全体

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、声がボワーンともみほぐしでも消えるのです。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、お風呂で湯ぶ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、首や肩のコリも軽くなります。そこで、仕事のパソコン作業の休憩



テレビを見ながらや入浴中にほぐした

中にもV字筋ほぐしを行いました。1日に、3〜5回は行っていただくでしょうか。

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。さらにその1週間後、耳の違和感は完全に消えました。暑くなると起こっていたクラクラとしたためまいも、いつの間にか消えました。

同じころ、耳鼻科の検査でも数値が改善し、医師に「もう大

丈夫」といわれたのです。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

院するようにといわれています。しかし、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。

ほかに、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いました。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。

パソコン作業の合間に 行うのはよい工夫

一掌堂治療院院長

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つけられて、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字筋がこるということは、そうした血液やリンパの通り道を圧

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。

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か。

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

耳の中でセミを飼って
いるようなやかましさ

突然、右耳が聞こえなくなっ

たのは昨年の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

う高い音が響くのです。おそら

く、ずっと前から右耳は悪く

なっていたのでしょう。

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

るころには、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。そのうえ、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、その感覚すらわから

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と

いう一掌堂治療院の藤井徳治先

生（27ページ参照）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、ここでは

アロマなどを使ってくれて、と

ても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

ます。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

があるそうです。自宅でも自分

で行うとよいということや

り方（29ページ参照）を覚えて
もらいました。

そこで、自宅でも1日に1〜

2回、入浴中などのリラックス

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、自分で気持ちか

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。

なぜかはわかりませんが、首

のV字筋ほぐしをしたあとは、

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

兆候だといわれました。

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。

パートタイマー・42歳

おかだまさえ
岡田雅恵（仮名）



音が少しずつ拾えるようになった

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ほんとう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、手に取るようにわかりました。

2週間後には、右の耳たぶに触れたときの感覚がわ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。私は学生のころ、吹奏楽部に所属していました。右耳

に異常が出てから、そのころ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わかりました。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。

聴力はその後、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消えていませんでしたが、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、一掌堂治療院も同じころに卒業となりました。

音の聞き分けづらさや耳閉感、まだ少し残っています。

台所で換気扇を回しているな

かで子供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せん。

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でしょうか、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、最近は何かが、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。

常温の水をたっぷり飲むのもお勧め

一掌堂治療院院長

藤井徳治

V字筋（胸鎖乳突筋）ほぐしをすると、耳の周辺がポカポ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。血流が回復して流

れがよくなる際に知覚神経が刺激され、かゆみとして感じられたのでしょうか。

これはいわば、正座のあと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。