

1日1分

胸鎖乳突筋のこりによる

耳鳴り や 難聴

めまい が消えた!

した すじ
耳の下筋さすり



藤井先生のプロフィール



1949年生まれ。鍼灸師。あんまマッサージ指圧師。東京鍼灸柔整専門学校を卒業。一掌堂治療院開院。2003年、突発性難聴ハリ治療ネットワークを創設。著書に『ハリで治す突発性難聴』（Nanaブックス）、『耳は「首押し」で9割ラクになる』（河出書房新社）など

耳の下筋をさするだけで
治らなかったつらい
耳の不調が改善する！

一掌堂治療院長 藤井徳治

し、3000人以上に回復していただきました。

その中で、基本治療となる鍼療法に並行して、治療院で独自に患者さんにおすすめしているのが「耳の下筋さすり」です。これを行うことで、ほとんどの方が耳の症状から解放されています。

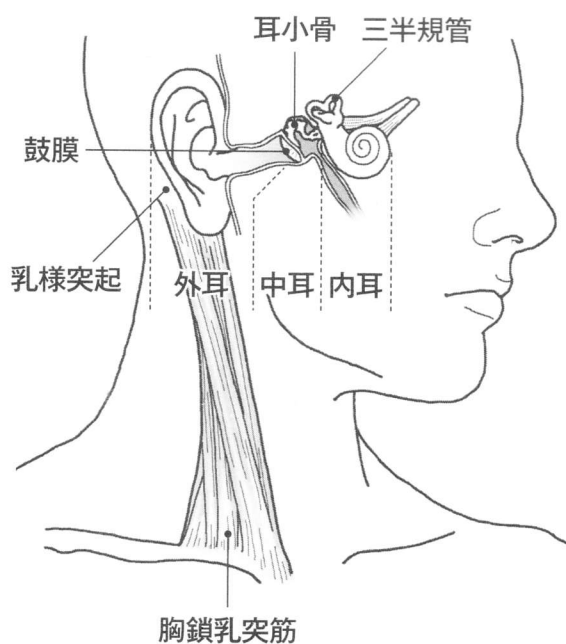
簡単なもみほぐしで、単独で行っても効果が出るものなので、ここで耳の下筋さすりのやり方をご紹介します。

私の治療院では、難聴や耳鳴りで治らないと診断された方や西洋医学の治療で効果を得られなかった方などを治療

まず、難聴や耳鳴り、めまいなど、耳の不調を引き起こす原因については、外部からの刺激による「外的な要因」

耳の下筋さすり

胸鎖乳突筋と耳のつながり



胸鎖乳突筋は、左右の鎖骨から耳の骨のでっぱり（乳様突起）へ伸び、耳へとつながっている重要な筋肉

と、身体内の不具合による「内的な要因」の2つがあります。

外的な要因は、大きい音や水圧、外傷、ウイルス感染などが挙げられます。一方、内的な要因は、首の下筋である胸鎖乳突筋のこりです。

胸鎖乳突筋は頭を支えている非常に重要な首の筋肉で、左右の鎖骨から耳の骨のでっぱり（乳様突起）へ伸び、耳へとつながっています。

現代人に多いスマホやパソコンなどを長時間眺める生活

習慣や、加齢による姿勢の悪化で前傾姿勢が続くと、胸鎖乳突筋がこって硬直します。

すると頸動脈をはじめとした首周辺の血管やリンパ、神経の巡りが滞ります。これは指に輪ゴムを巻いて鬱血しているような状態です。

さらに聴覚や平衡感覚をつかさどる内耳に必要な酸素や栄養が行き届かなくなり、難聴やめまいを引き起こします。

また、内耳の蝸牛を循環するリンパ液の巡りも滞り、耳

に老廃物が蓄積されて、同様に難聴や耳鳴りの原因になってしまいます。

そして実はもう1つ、耳の不調を引き起こす原因があります。それが精神的ストレスや疲れです。ストレスや疲労が長時間続くと緊張で体が硬直します。すると首や肩周辺の筋肉も固まり、首の下筋も硬直するため、耳の機能に悪影響を及ぼすのです。

特にストレスは、難聴や耳鳴りを引き起こす大きな要因です。耳の不調で治療院に訪れる方は、責任感が強く、根を詰めるタイプやストレスを感じやすい方が多いのです。

毎日継続して行うことで耳の下筋がほぐれていく

耳の下筋さすりは、姿勢の悪化に加え、こうしたストレスによる耳の不調にも大きな効果を発揮してくれます。

首の下筋さすりのやり方は、症状のある耳の下筋である胸鎖乳突筋を反対側の手で上から下、上から下、と連続してさするだけ。症状のある耳と反対側へ首をひねると胸鎖乳突筋の筋が浮き上がって確認しやすくなります。

耳の下筋さすりを行う際は、次ページで紹介する胸鎖乳突筋の周辺にある5つのツボを意識するとよいでしょう。胸鎖乳突筋をほぐして、血流やリンパの滞りを元の状態に戻す効果があります。

耳の不調に悩む人の首は、触れるとみな硬く張っていて、胸鎖乳突筋が硬直しています。同時に耳の冷えや背中、肩がこっている人も多く見られます。

毎日継続して耳の下筋さすりを行い、胸鎖乳突筋を優しくほぐすことで耳の不調を改善しましょう。

簡単

1回1分でできる

耳の下筋さすりのやり方

一掌堂治療院院長 藤井徳治

胸鎖乳突筋のこりをほぐす、耳の下筋さすり。力加減は、優しくさすり気持ちいいと感じる程度がよいでしょう。強くさするとともにみ返しで首を痛める場合もあるので注意してください。動かすスピードは1秒間に2回くらいで、1分程度さする。1日1回でも効果がありますが、数回に分けて行うとより効果が実感できます。毎日継続することが大切です



② 反対の手の4本の指を 耳の下に当てる

症状のある耳と反対側の手の親指以外の4本の指をそろえて、耳の下に浮き出した胸鎖乳突筋に当てる

① 首を症状のある 耳の反対側へねじる

症状のある耳と反対側へ首をねじって胸鎖乳突筋の位置を確認する。耳の下から鎖骨にかけて浮き出てくる筋が胸鎖乳突筋



③ 胸鎖乳突筋を4本指で 上から下へさする

耳の下から鎖骨まで胸鎖乳突筋を4本指でさする。1秒間に2回くらいの速さで上から下へ1分間さする。力加減はさすって気持ちがよいと感じる程度

耳の不調に効果的な5つのツボ



乳様突起のすぐ下から鎖骨にかけてある胸鎖乳突筋上に、完骨、天牖、天窓、天鼎、氣舎という順番で5つのツボが並んでいる。耳の下筋さすりを行えば、これら5つのツボをすべてカバーできる