

健康医学推薦書

2023年
4月26日
発行者 矢木信男

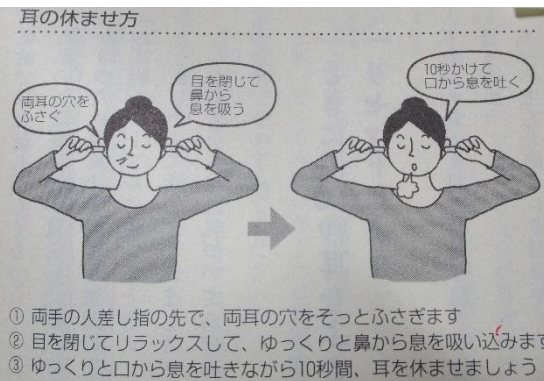
書名 「驚くほど耳がよくなる！ たった10秒の『耳トレ』」 今野清志著 SB新書

発行日 2018/5/15

- 1 推薦理由—耳鳴りで悩む人は300万人、耳鳴りを感じる人は2000万人という統計がある。「難聴」は加齢とは関係ないといい、「耳が遠い」「聞こえが悪い」「耳鳴り」は9割が治ると著者は言う。人間のもつ自然治癒力を目覚めさせることで可能だという。
- 2 キーセンテンス
 - (1) 耳のトラブルで、筆頭に挙げられるのが「**突発性難聴**」である。10年前と比べると突発性難聴の患者は1.5倍に増えていると言う。具体的に言えば「昨日の夜は何ともなかったのに、朝起きたら片耳が聞こえなくなっていた」「夕食を食べていたら、急に耳鳴りがとまらなくなった」というケースである。何が原因か？ 突発性難聴は仕事や育児などでストレスを抱えやすい働き盛りの30～40代で多く発症する。この原因は解明されていないが、耳の最も奥にある「内耳（ないじ）」の血行障害やウイルス感染などの説が有力である。すぐに、耳鼻科や治療院で診察を受けることである。突発性難聴は、発症後1週間以内に治療を開始すれば、聴力が回復する可能性が高いが、2週間以上経つと聴力が回復する可能性がガクンと下がってしまう。
 - (2) 20～30代の比較的若い女性を中心に増えているのが、「**急性低音障害型感音難聴**」（**低音難聴**）である。どんな特徴をもっているか？ 低音難聴の特徴は、低音が聞こえづらくなり、「ゴォーッ」と低く鳴り続ける耳鳴りがすることである。耳が詰まったような症状が続くこともある。女性の患者が、約8割を占めると言われている。
 - (3) **低音難聴の原因は？** 耳の中の「リンパ液」の循環が滞って低い音の感受性が悪くなることで起こるのではないかと言われている。精神的・肉体的ストレスがその原因と推定されており、「ホルモン」や「自律神経」（交感神経・副交感神経）のバランスが乱れやすい若い女性に多くは発症するとされる。
 - (4) 特に急増しているのが、「**スマホ難聴**」である。WHOの調査では中高所得国の若者（12～35歳）の約50%が、スマホや携帯音楽プレーヤーの使用で、安全圏を越えたレベルの音量にさらされていると警告し、11億人もの若者が、「**騒音性難聴**」になる危険性があると訴えている。そこで、どのくらいの音量に、どのくらいの時間にさらされると、聴覚がダメージを被る危険性があるか？ 目安の時間を述べると、大きめの音量（95dB）とは、中型オートバイの音を47分以上聴くと聴覚が限界に達する。最大音量の音楽プレーヤー（105dB）では4分、ロックのライブコンサート（115dB）では、30秒も経たないうちに聴覚が限界に達する。
 - (5) 「ある日突然、耳が聞こえづらくなって、めまいや耳鳴りもする」というような人は「**難聴**」「**耳鳴り**」「**めまい**」の3点セットで症状があらわれる。これは何か？ 「メニエール病」である。メニエール病では、めまいが一度だけでなく何度も起こる。短くても数分、長いと数時間もめまいが続くことがある。原因としては、内耳のリンパ液の循環が滞ってむくみ、水ぶくれ

状態になるからだという説が有力であるが、明確なことはわかっていない。この患者は、特に若い女性がストレスをためてめまいを起こすケースが多い。

- (6) 34歳の男性で宮崎さん（仮名）は、耳の奥でセミが「ジーツ」と鳴くような耳鳴りに悩まされることになる。「休日に寝だめすれば、そのうち治るだろう」と思っていたものの、セミはなくなるどころか、とうとう100匹のセミがいっせいに鳴いているような耳鳴りに発展し、まわりの音声が聞きづらくなってしまった。耳鳴りによって寝つきがさらに悪くなり、朝起きても疲れが抜けなくなった。どのような治療をしたか？ 宮崎さんは、自律神経のバランスが極端に乱れていた。本来なら触ると飛び上がるほど痛いはずの「痛点」（つうてん＝皮膚面に広く分布する痛みを感じる点）に触れても、何の反応もなかった。
- (7) どんな方法で治療したか？ ペットボトルを使った呼吸法や、部屋でもできる「エア縄跳び」などを指導し、ストレス解消のために簡易的な「瞑想」の仕方も教えた。安静にしてまぶたを閉じ、ゆっくりと10秒かけて鼻から息を吸って、ゆっくりと10秒かけて口から息を吐くだけである。これを風呂上りなど、空いた時間に実践してもらった。1週間後、「先生、セミの数が減りました！」と報告してくれた。彼は消防士だけに、交感神経優位の自律神経の乱れをすぐには改善できなかったが、私が教えた耳トレをコツコツと続けて、半年後にはセミがいなくなった。
- (8) 酸素不足が耳トラブルを招いていると言われる。どうしてか？ 酸素が不足すると、細胞はたちまちエネルギー危機に陥り、本来の働きができなくなってしまう。緻密な働きを求められている耳は、酸素不足の影響が現われやすい器官である。だが、ほとんどの人は酸素不足であるといっても過言ではない。その原因の一つが、便利な移動手段の多い生活で活動量が減少していることだ。酸素は血液の流れに乗って運ばれるから、じっと椅子やソファに座り続けていたり、あまり歩かずにいたりすると、全身の血流が衰えて酸素が体を巡りにくくなる。パソコンやスマホを使用することで、背中が猫背になり、肺を圧迫した姿勢になりがちだ。すると浅い呼吸を続けることになってしまい、酸素が不足しがちになる。
- (9) なぜ腹式呼吸ができない人は耳が弱まっているのか？ 耳のトラブルで私の治療院を訪れる患者の大半が、うまくお腹を膨らませたり、へこませたりすることができないのである。なぜ、お腹をうまく動かすことができないと、耳に悪影響を及ぼすのかといえば、腹式呼吸がうまくできないということは、自律神経のバランスの乱れをあらわしているのである。自律神経とは、心臓や消化器の働き、血液の循環、呼吸、体温などを寝ている間も起きている間も調節し続けている“生命維持の司令塔”だ。もちろん、耳の働きにも大きな影響を及ぼしている。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」がある。交感神経は日中に体を活動的に導き、心身が緊張する際に優位に働き、副交感神経は、夕方以降に体をリラックスした状態に導き、リラックスするときに優位になる。交感神経が優位な状態で続けると、胃腸の働きが衰える。すると「横隔膜」を上下させて胃腸を動かす、腹式呼吸ができなくなってしまう。また、交感神経が優位になると、全身の緊張状態を強いられるため、体の柔軟性が失われがちになる。そのため、お腹を膨らませたり、へこませたりすることさえ、やりづらくなってしまいうという面もある。



- ① 両手の人差し指の先で、両耳の穴をそっとふさぎます
- ② 目を閉じてリラックスして、ゆっくりと鼻から息を吸い込みます
- ③ ゆっくりと口から息を吐きながら10秒間、耳を休ませましょう

秒でも、1日2回、3回、5回、10回とやってみてもらえれば、確実に効果を期待できる。

「耳の調子を治したい」という人は、楽しみながら、続けることで、自分の体を見守り、ちょっとした変化に気づいてあげるようにすることである。まず、ゆっくりと呼吸しながら耳を休



めること、副交感神経が優位に働いてリラックスするから、働き詰めの耳をいったんリセットすることができる。たった10秒でも、いつも、ひっきりなしに入ってくる外からの音を遮断して、自分の内側に耳を澄ませると、意外に長い時間に感じるはずである。

- (12) 「10秒耳もみ」で、すぐに耳がぼかぼかと温まる感覚を得られる。耳の頂点にあるのが「耳尖(しせん)」と呼ばれ、難聴に効くツボである。どのようにするか？ 親指と人差し指でつまんで、10秒ほど揉んで刺激する。ついでに、耳全体をつまんで上下左右に優しく引っ張ってマッサージするのもよい。親指と人差し指で、耳の中央部を挟み込むようにして、上下にさするのも効果的である。
- (13) 「耳まわりの主なツボを押す!」ことで、耳鳴りや難聴に効く。どのようにするか？ 耳の血流を促進するツボがある。耳の後ろ側のくぼみには「翳風(えいふう)」といって、めまいの原因の一つとされる「内耳」の機能を高めるツボがあり、そこからさらに指1本分後ろには「完骨」という耳鳴りや耳の閉塞感に効果的なツボがある。それぞれのツボは指先で押して刺激してもいい。それぞれのツボの位置を正確に覚えなくても「だいたい、このあたり」とマッサージするだけでも、十分に効果的である。

- (10) 耳のトラブルを改善するための最大のポイントが3つある。その3つとは何か？ ①酸素は不足していないか、②胃腸の働きは衰えていないか、③自律神経のバランスが崩れていないか、であり、この3つのポイントを改善すれば、あなたの耳の状態は劇的によくなる可能性がある。あえていうならば、3つのポイントのなかでも、「自律神経のバランスが崩れていないか」が耳のトラブル改善の最大のポイントになる。

自律神経のバランスを整えるには、副交感神経を活性化させることがポイントだと考えて、ほぼ間違いはない。

- (11) 耳の調子をよくするためには、自分ができる手当ての積み重ねが大きな効果を発揮する。そのためにできるのが、たった10秒の「耳トレ」である。これはどのようなトレーニングか？ 1回わずか10

- (14) 「耳シェイク」は耳まわりのツボを一気に刺激することができる。どうやるか？ 人差し指と中指



指と中指で「V字」をつくって耳の前後で挟んで、上下にさすると耳まわりのツボを、いっぺんに刺激することができる。このように皮膚の表面をさすると、途絶えかけている毛細血管に血液の流れが強くなる。耳の前後には「リンパ節」も集まっているので、「リンパ液」の流れもよくなり、老廃物の代謝も促すことができる。

- (15) 「生命力を活性化させる『湧泉（ゆうせん）』」はどのようにすればよいか？ 「生命力の泉が湧く」という意味の「湧泉」は、足裏にあるツボだ。



湧泉は耳に大きな影響を及ぼす「腎経」にとっても重要なツボである。足の人差し指を、足の裏のかかとに向かってたどっていくと、少しくぼんだところに当たる。そこが湧泉である。腎経の経路は、血液やリンパ液の流れや分泌をコントロールし、全身に生きるエネルギーを与えている。腎経が弱ると、白髪が増え、耳は聞こえにくくなり、疲れてすぐに横になりたくなるなど、まるで衰弱した年寄りのような症状があらわれる。湧泉を刺激することで全体的な生命力が高まり、衰えかけていた耳の機能も回復する。

- (16) 腸は“第二の脳”、そして、“内臓の司令塔”とも呼ばれる。腸は脳よりも繊細なので、仕事や家庭で心配ごとやストレスがあつたりすると、脳が察知する前に胃とともに不調をきたす。



逆にいえば、心配ごとやストレスでこわばった腸を揉みほぐしてあげれば、気持ちが落ち着く。そして、副交感神経が活発になる。どのようにするか？ 「10秒腸揉み」で、大腸を中心にマッサージするとよい。このマッサージは、腸の緊張をほぐし、腸が便を送り出すための「蠕動運動（ぜんどううんどう）」を促す。

腸内にたまった老廃物を排出する手助けをすることで、便秘解消とともに免疫力を向上させる、耳のトラブルの改善にも一役買う。

- (17) 「聴神経を刺激する『10秒音瞑想』」とは？ 音による瞑想である。音の記憶を呼び覚

ますことで、「聴神経」を刺激する。私の治療院では音瞑想を取り入れてから、耳や目の症状の回復がグンと早まる患者が増えた。これは、音瞑想用の CD や DVD、動画共有サイトのユーチューブなどを聞きながらでもよい。ちょっとした空き時間や入浴中に、かつて聞いたことのある心地よい音や好きな音を、頭に思い浮かべながら瞑想する方法である。やり方は、①目を軽く閉じ、リラックスする。②木の葉のカサカサという音や波の音、小鳥のさえずりや虫の鳴き声、子どもやお母さんの笑い声など、楽しく、幸せな気分になる音を思い出すことである。