

不安やストレスで増える耳トラブルに注意! 耳づまり感・聞こえにくさ^{など}一挙解消

新型

コロナウイルス

の重症化を防ぐ

免疫アップの秘策

大学教授や良医が教える

2020 7

わかさ



加齢 耳鳴り

加齢 難聴 その場で改善
ピタリ消えた

自律神経の乱れが耳鼻科医の耳鳴り

2秒 耳つまみ

医大教授が考案 回転性めまいの8割に有効!
27年悩んだグルグル頭上げ睡眠



内耳の血流が高まり聴覚神経が活性化!
聴力アップ栄養 スープレシピ
ビタミンB₁₂たっぷり

あきらめていた

耳鳴り

めまい・難聴
今度こそやんだ!

最新 耳トレ大全

突発性難聴・メニエール病

補聴器の音量を小さくできた! 10年以上

前庭神経炎のめまい好転!
室内でもOK!

うなずきウォーク

耳鳴りも軽快して30秒 顔さすり





「30秒顔さすり」(やり方は48頁参照)

が動かず流れません。つまり、停電が起こると、街のシステムが全体的にマヒしてしまふのです。

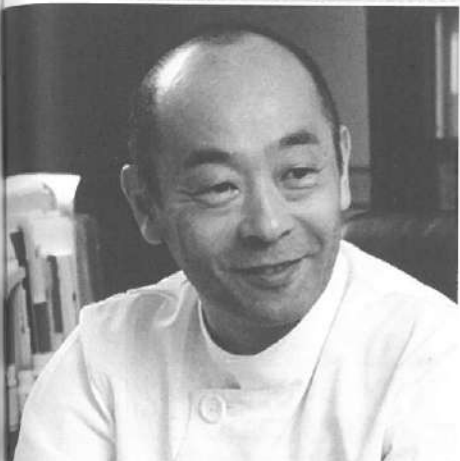
神経と血液の関係も、これと同じことがいえます。神経が衰えると、脳からの指令が血管にうまく伝わりません。すると、血管はその役割を十分に果たせずに血流が悪化し、ゆくゆくは体の不調を招くと考えられるのです。

神経の老化は、情報をすばやく伝達する「ミエリン」(髄鞘)の損傷で起こります。専門的な話になりますが、私たちの神経細胞には、ほかの細胞に電気信号を伝える軸索という部分があります。軸索は、長いと数十センチにおよぶ糸のようなもので、その構造は電線にそっくりです。電線は、銅線から電気も通れないようにビニールなどで覆われています。同様に、軸索も神経を通る電気信号がもれないように、脂質の膜で覆

加齢耳鳴り・加齢難聴が**音**と改善！補聴器の**音量**を小さくできた！

40万人を診た**脳外科医**の**考案** 聴覚神経**若返り術**

30秒顔さすり



工藤千秋先生

多くの不調の原因は**神経の衰え**にあった

耳のトラブルは、年を取るとともに増えるものです。しかし、加齢による耳鳴り・難聴には、これといった治療法はありません。そのため、長い間、不快な耳鳴りに悩まされたり、難聴で不自由な生活を強いられたいしている人が少なくありません。

私は脳神経外科医ですが、耳鳴り・難聴など耳の不調を

50代からひどくなる加齢耳鳴り・加齢難聴の原因は聴覚神経の衰えで音を伝える電気信号が乱れて発生

くどうちあき脳神経外科
クリニック院長
くどうちあき
工藤千秋

訴える患者さんも積極的に診療しています。そして、一つの共通点に気づきました。それは、耳の不快感は、「神経の老化」に原因があるという事です。

神経の老化は耳のトラブルだけでなく、関節痛・頭痛・高血圧・便秘・眼精疲労などにも深くかかわっています。これは、のべ40万人もの患者さんを診療してきた私の診療経験から得られた実感です。

まず、神経がいかにか体にとって重要な器官なのかをくわしく説明しましょう。

神経が衰えると血流も悪化する

神経は、脳と脊髄を通る中枢神経と、そこから枝分かれ

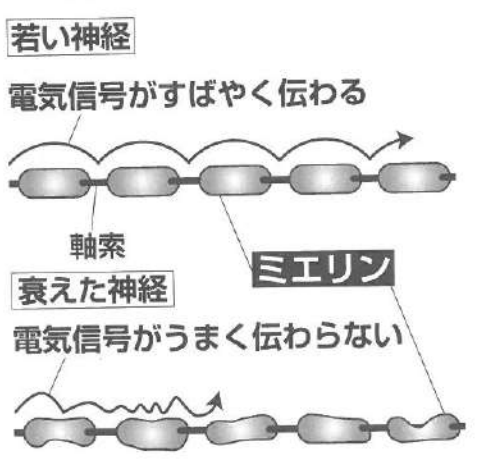
している末梢神経に大別されます。ここでは、末梢神経を中心に説明しましょう。

神経は、脳と体の各所をつないで情報のやり取りを担っている「ライフライン(生命線)」です。神経が衰えたら、脳から指令が出ても体全体にうまく伝わりません。

これは、私たちが暮らしている「街」のようすに似ています。仮に、脳は神経に電気信号を送っている発電所、内臓や筋肉は家々、血管は水道管、そして神経は電線であるとイメージしてください。

水も電気も私たちの生活にとって大切なライフラインです。ただし、電気は水道がなくても流れますが、ビルの水道は電気がなければポンプ

神経が音を伝えるしくみ



音は、内耳で電気信号に変換され、その電気信号が脳に到達して感知される。神経の軸索を取り巻くミエリンが損傷すると、電気信号がもれたり、つまったりして、情報が脳までうまく伝わらず、耳鳴りや難聴などの耳のトラブルが起こると考えられる。

われています。この脂質がミエリンなのです。

ミエリンは電線のビニールとは違い、ところどころ軸索がむき出しになっています。これには理由があります。神経の電気信号は、ミエリンからむき出しの部分だけをジャンプするように伝わることで、電気信号を超高速で伝達できるのです。

しかし、加齢などで神経を取り巻くミエリンが損傷すると、電気信号がつまったり、もれたりして、神経の機能がどんどん低下します。

加齢による耳鳴りや難聴は、ミエリンの損傷による神

経の老化が深くかかわっていると私は推察しています。

音は、内耳で電気信号に変換され、その電気信号が脳に到達して感知されます。

耳のトラブルは、音の電気信号を送る聴覚神経か、その電気信号を受け取って音として認識する脳の聴覚野の神経のどちらか、あるいは両方の働きが衰え、正常な情報伝達ができなくなっている状態なのでしょう。

したがって、内耳から脳にいたる神経をメンテナンスして若返らせることが、耳鳴り・難聴の改善に有効と考えられるのです。

聴覚神経は新生いが修復はでき、 神経を的に刺激できる「30秒顔さすり」 が最適と40万人の診療で発見

く どう ち あ き
工藤千秋

再生できない神経を 若返らせる方法

前の記事で述べたように、加齢で発症する耳鳴り・難聴は、電気信号に変換された音の情報を脳に伝える聴覚神経や、音を認識する脳の神経の衰えに原因があると考えられます。

では、どうすれば神経は若

返るのでしょいか。

そもそも、神経は、体の中で唯一、交換ができない器官です。神経は5歳くらいまでに全体の約8割が形成され、12歳にはすべての神経ができて上がって、それ以降、新生することはありません。

血液のほか、皮膚や髪、爪などの組織が新陳代謝（古いものと新しいものの入れ替わ

り）で新しく作り替えられるのとは違い、神経は一生、ほぼ同じままなのです。

また、心臓や肝臓などの臓器や血管は移植が可能であり、骨はチタンなどの人工素材で代用できますが、神経の移植は、最新の医療技術をもってしても困難なのです。

そこで、加齢による耳のトラブルに悩まされている人は、傷つき衰えてしまった神経を修復し、若返らせる必要があります。実は、神経は、新生できないものの、若返りは簡単にできるのです。

脳神経外科医の私は、これまで40万人以上の患者さんを診療してきた中で、神経の若返りにいい一連のセルフケアを考案しました。それは、

「神経クリーニンング」です。神経クリーニンングを行うと、老化で傷ついた神経が若返り、本来の働きを回復できます。というのも、神経クリーニンングは、神経の軸索を覆っている「ミエリン」を若返らせる方法なのです。

神経そのものは作り替えられませんが、神経の働きを左右するミエリンは、傷ついても自然に再生する能力を持っています。

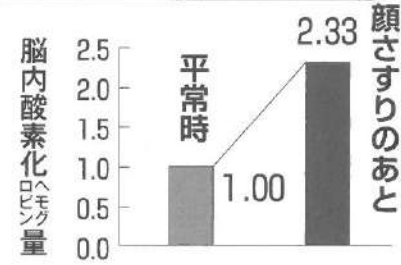
そのポイントは、衰えている神経に効率よく酸素を供給すること。神経の老化を招く悪しき要因は、加齢やストレス、疲労に加えて酸素不足にあるため、多くの酸素を送り届けることが、神経の若返りの基本といえます。

顔と手は脳の神経が 集中する2大部位

神経クリーニンングの中でも、耳鳴り・難聴の人に行ってほしいのが、「30秒顔さすり」です。30秒顔さすりをや

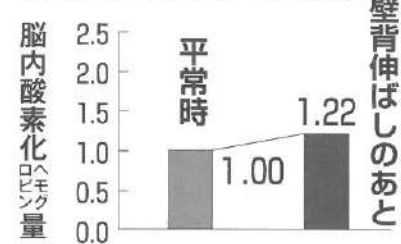
脳の酸素量が増えた

30秒顔さすりをしたとき



30秒顔さすりでの脳内酸素濃度が2.33倍になった

壁背伸ばしをしたとき



壁背伸ばしでの脳内酸素濃度が1.22倍になった

ると、聴覚神経や脳が刺激されて血流がよくなり、酸素不足が解消されます。

手で顔をさすることには、確固とした理由があります。

ワイルダー・ペンフィールドという脳神経外科医が描いた「ペンフィールドのホムンクルスの図」を見てください（左の図参照）。

これは、脳の感覚野（皮膚からの刺激を受け取る部分）と運動野（筋肉を動かす指令を出す部分）が、体のどの部

分をどのくらい制御しているのかを模式的に表したものです。この図を見ると、脳の半分近くが顔で占められているのがわかります。

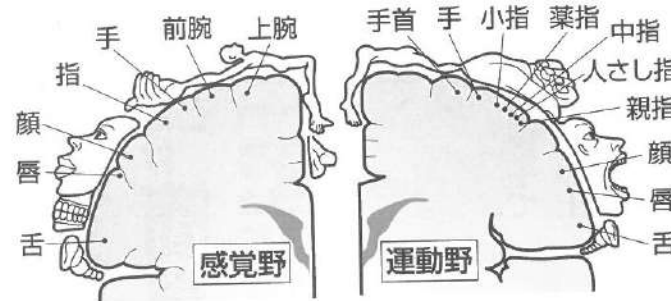
私たちの顔には、目や鼻、耳などの感覚器が集まっており、感覚神経の密度が高い部位です。そのうえ、表情を作るために30種類以上の筋肉が集中し、多くの運動神経も顔

を通じています。次に、脳の多くの領域を占めているのが手です。

脳の神経は顔や手に集中している

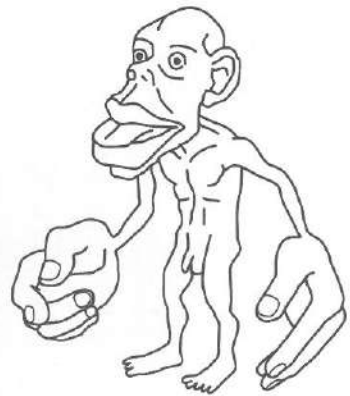
●脳の各部位に対する割り当て

脳がどれくらいの割合をさいて、体の各部位を制御しているかを示したペンフィールドの「ホムンクルスの図」。顔や手が多く占められている。



●ホムンクルス人形

上のホムンクルスの図を擬人化したのが「ホムンクルス人形」。顔と手が、異常に大きく描かれており、脳の神経が、顔や手に集中しているのがよくわかる。



顔さすりで脳の 酸素濃度が増えた

30秒顔さすりは、最も神経が密集している顔を、2番めに神経が多く集まっている手ではくすので、神経を刺激するのに最適な方法といえるでしょう。

30秒顔さすりが、神経の若返りに効果のあることを示したデータを紹介します。

これは光トポグラフィ装置という機器を使い、平常時と30秒顔さすりを行ったあとそれぞれの脳の前頭前野を流れる血液中の酸素化ヘモグロビン（酸素と結合したヘモグロビン）量を比較した試験です。

ちなみに、ヘモグロビンは赤血球の赤い色素で、体のすみずみに酸素を運ぶ役割を担っています。そのため、酸素化ヘモグロビンの数値が高ければ高いほど、脳内の血流量が多く、ミエリンの修復に必要な酸素の供給量が増加したと判断できます。

結果は、正常時の酸素化ヘモグロビンを1とすると、30秒顔さすりを行ったあとは2.33でした。つまり、脳内の酸素濃度が2倍以上に上がっていたのです。

30秒顔さすりで脳内の酸素濃度が上昇すれば、聴覚神経のミエリンの修復も進みます。そうなれば、電気信号の乱れやつまりが改善し、耳鳴り・難聴が快方に向かうと考えられるのです。

神経の若返りは、いつから始めても遅いことはありません。加齢による耳鳴り・難聴に悩まされている人は、あきらめたりせずに、30秒顔さすりをぜひ試してください。

30秒顔さすりのやり方



1 爪を立てないようにして中指の腹を小鼻の横に当てる。30秒顔さすりではこの中指が起点となるので、位置がずれないようにして30秒顔さすりを行う。



2 中指は動かさずに、人さし指はほお骨の上、薬指は鼻と上唇の間、小指は下唇の下、親指は耳の下に当てる。



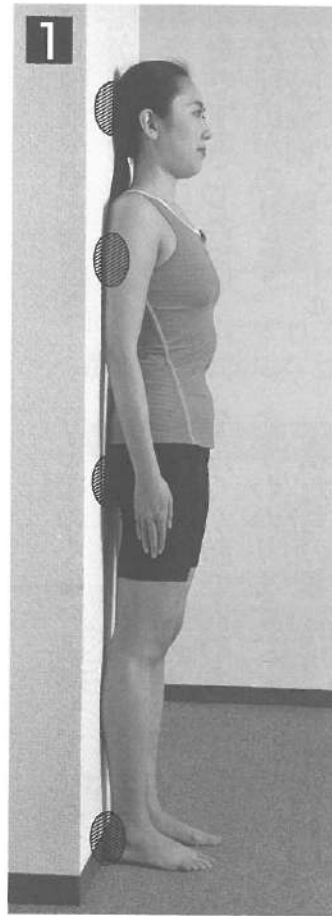
3 そのまま指の腹でほお全体を5回つまむようにしてさする。ギュッとつまむのではなく、あまり力を入れずに軽くさする。



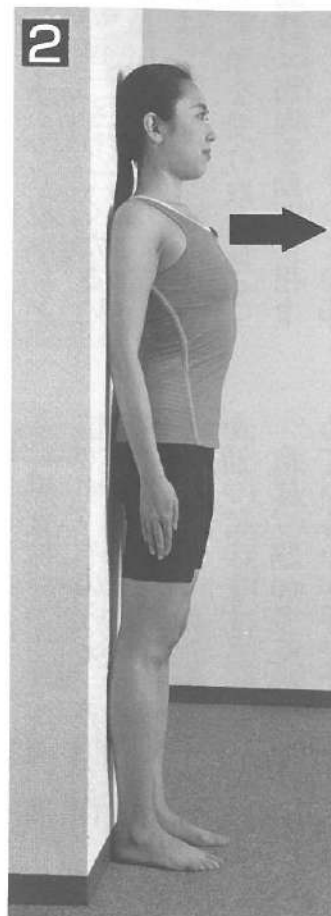
4 中指以外を離し、中指で小鼻の横を2~3回軽く押す。

1~4をゆっくりとくり返し30秒行う。それを3回行い、1セットとする。1日1セット以上行う。

壁背伸ばしのやり方



1 かかと・お尻・背中・後頭部の4点を壁にピッタリとつけて背すじを伸ばし、あごを引いた姿勢を取る(かかと→お尻→背中→後頭部の順に下から壁につけていく)。



2 1の姿勢から胸を出すようにして背中の上側と肩を壁にグッと押しつけ、自然な呼吸をしながら20秒数える。これを3回くり返すのを、1セットとする。

30秒顔さすりと併せて、1日1セット以上行う。ネコ背の人は、後頭部がつかない場合がある。無理をせずに行うようにする。

30秒顔さすりはほおを中心にくぼぐすとだけ簡単で、全身の神経を補正する「壁背伸ばし」も行えば万全

く どう ち あ き
工藤千秋

気持ちいい力で顔をほぐすだけ

「30秒顔さすり」は、両手で5つの指の腹を、ほお骨の上(人さし指)、小鼻の横(中

指)、鼻と上唇の間(薬指)、下唇の下(小指)、耳の下(親指)に当て、軽くほぐしていくセルフケアです。くわしいやり方は、左ページの図を参照してください。ここではコ

ツや注意点を説明します。30秒顔さすりでは、小鼻の横に当てる中指を起点にして5つの指を顔に当てます。最後まで、中指の位置がずれないように意識して行いませ

こまめに「行うほど」神経は若返る

そして、30秒顔さすりだけでなく「壁背伸ばし」(やり方は上の図参照)も併せて行えば、神経の若返り効果は、さらにアップします。

というのも、姿勢が悪く背骨がゆがんでいると、神経が圧迫されて電気信号がスムーズに流れなくなるからです。

また、姿勢が悪いと肺が圧迫されて酸素不足になり、神経の電気信号を伝える「ミエリン」(45頁参照)の働きが低下してしまいます。

壁背伸ばしをやって姿勢を正すと、神経の通り道が確保できるほか、肺の圧迫を防げるので、神経のつまりも酸素不足も解消できます。

やり方のポイントとしては、かかと↓お尻↓背中↓後頭部の順に壁に押しつけること。あごを引き、背すじを伸ばしながら行いましょう。なお、ネコ背の人は後頭部がつかないことがあります。無理せずに行ってください。

行う回数は、30秒顔さすりでは一連の動作を30秒くり返すことを1回とし、3回で1セットとします。一方、壁背伸ばしは、壁に背中を当てて20秒数えることを1回とし、3回で1セットとします。

どちらも、できれば1日1セット以上は取り組むようにしてください。1日何セットまでという制限はないので、こまめに何度も行いましょう。実行した分だけ、神経の若返りが期待できます。

30秒顔さすりを続けたら10年来の悩みのジージーと響く耳鳴りが半減し、不眠まですっきり解消

くどうちあき 工藤千秋

耳鳴りが大きくなり
睡眠不足になった

東京都に住む瀬野宏さん（66歳・仮名）は、10年以上前から「ジージー」とセミが鳴いているような耳鳴りに悩まされてきました。耳鼻科を受診しましたが、「加齢による耳鳴りは治らないので、気長に付き合いますよ」といわれるばかり。処方された薬



耳鳴りが和らぎ、安眠できた

を飲んで、症状はあまり改善しませんでした。

最初は、左耳だけに小さな耳鳴りを感じる程度だったという瀬野さん。やがて、その音は年を経るごとに大きくなり、ついには両耳に耳鳴りが聞こえるようになりました。そのため、夜中に熟睡できなくなり、慢性的な睡眠不足に陥ったのです。

瀬野さんが、奥さんからす

すめられて私の著書を読んだのは3年前。神経の衰えが耳のトラブルの重大原因であることを知り、当クリニックに来院されたのです。

姿勢がよくなるにつれて耳鳴りが改善

診察室に入ってきた瀬野さんは、ネコ背で体が前かがみの姿勢になっていました。

実は、中高年で耳鳴りを訴える患者さんは、ネコ背で姿勢が悪くなっている傾向があります。姿勢が悪いと肺が圧迫されて酸素の供給が滞り、神経の情報伝達が悪くなるうえ、内耳など聴覚の働きに悪影響がおよぶのです。

そこで、私は、瀬野さんに「30秒顔さすり」と「壁背伸

ばし」のやり方を指導。自宅で朝・昼・晩の1日3度、行うようにすすめたのです。

30秒顔さすりは、簡単にできた瀬野さん。しかし、ネコ背で姿勢が悪いため、最初、壁背伸ばしをやっても背中と後頭部を壁にピタリとつけることができませんでした。

瀬野さんは、耳鳴りを治したい一心で、30秒顔さすり壁背伸ばしを毎日、真剣に行ったといいます。すると、姿勢が日に日によくなり、1ヵ月後には後頭部と背中をしっかりとつけられるようになったのです。

そして3ヵ月後、背中をまっすぐ伸ばす姿勢が取れるようになると、耳鳴りの症状が和らいでいました。瀬野さんの実感では、耳鳴りが一番ひどかったときを10とすると、右耳が8、左耳が6くらいに軽減したそうです。

耳鳴りが改善して安眠できるようになった、と瀬野さんは満足されています。

30秒顔さすりと壁背伸ばしをやり、補聴器の感度が「大」から「小」になり、姿勢の悪さも改善

くどうちあき 工藤千秋

高感度の補聴器への
変更をすすめられた

東京都に住む齋藤早百合さん（76歳・仮名）は、以前から両耳の聞こえが悪く、補聴器が欠かせませんでした。

当初は軽度難聴（聴力レベルは25〜39デシベル。正常は20デシベル以下）で、補聴器を使えば不便はありませんでしたが、年を取るごとに聴力が低下していったのです。70歳を過ぎたころには、補聴器の感度の設定

を「大」にしなければ、相手の話し声を聞き取れなくなっていたのです。

補聴器の感度を上げると、多くの音を拾ってしまうため、人の声や外出時の車・電車の音が大きな騒音となって耳に響きます。それが不快で外出を控えるようになってしまいました。

耳鼻科の主治医に相談したら、難聴が悪化したようなので高感度の補聴器に替えたほうがいい、といわれました。

また、重度難聴（聴力レベルは90デシベル以上）に進行したら耳はほぼ聞こえなくなる、とま

よく聞こえて外出時のストレスが軽減

齋藤さんが、知人の紹介で当クリニックを受診されたのは5年前でした。問診でいろいろ話を聞き、私は加齢難聴であると判断しました。

年を取って聴力が低下しても、衰えた神経はまだ回復が望めます。そこで、齋藤さんに「30秒顔さすり」のやり方を指導し、自宅で毎日行うようにすすめました。

また、齋藤さんは首が傾いており、ネコ背がクセになっていたので、「壁背伸ばし」を行って改善するように説明しました。首周辺の神経の圧

迫が解消すれば、聴力の回復もさらに期待できます。

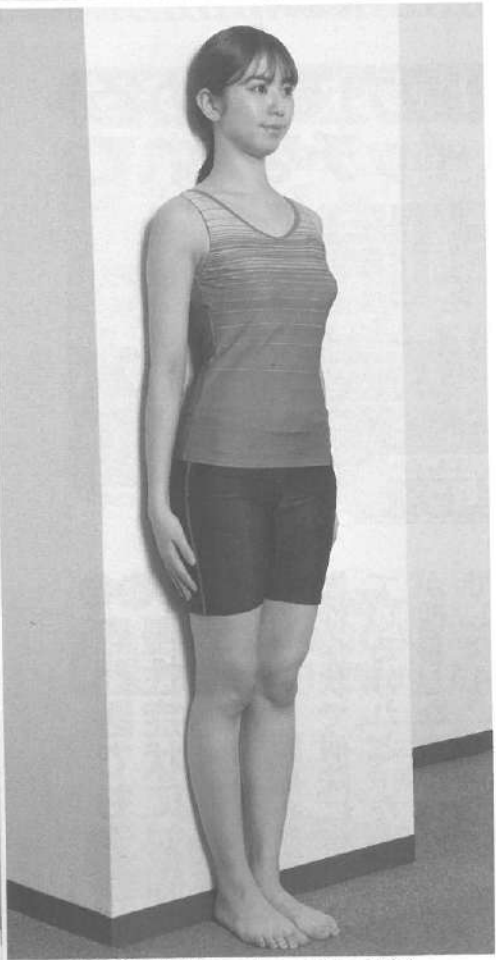
その後、齋藤さんはしばらく通院されなかったのですが、初診から半年後、娘さんとともに来院されました。

娘さんがいうには、齋藤さんは自宅です。30秒顔さすりと壁背伸ばしに励んだそうです。そのおかげか、聴力は徐々に回復していき、耳の聞こえが明らかによくなって、補聴器の設定は「小」で大丈夫になっていったのです。

あらためて齋藤さんの体を視診したら、首の傾きやネコ背が解消し、別人のように姿勢がよくなくなっていました。

首周辺の神経が圧迫から解放され、情報伝達がスムーズに行えるようになったことが難聴の改善に奏功したようです。

補聴器の感度を無理に上げなくてもよくなり、外出時のストレスはだいぶ減ったと、齋藤さんはとても喜んでいました。



壁背伸ばしでネコ背も解消