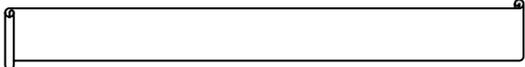


# これだけは知っておこう！ しておこう！ ～耳鳴りにはツボ！？～

耳鳴りとは、周囲に音源が存在しないのに耳に異音が聞こえる状態のことです。いつの間にか止んでいるようであれば心配は無用ですが、ずっと付きまとい消えないようであれば何かの病気の先触れかもしれません。その耳鳴りがすぐに止まると言われているツボがあることをご存じですか？ツボは、簡単に説明すると、経絡と言われる気血が流れるルート上に存在する駅のようなところです。そこを押すと、心地良い痛みを感じたり、体に響くような感じがします。ここでは自分でもできる耳鳴り解消のツボをご紹介します。

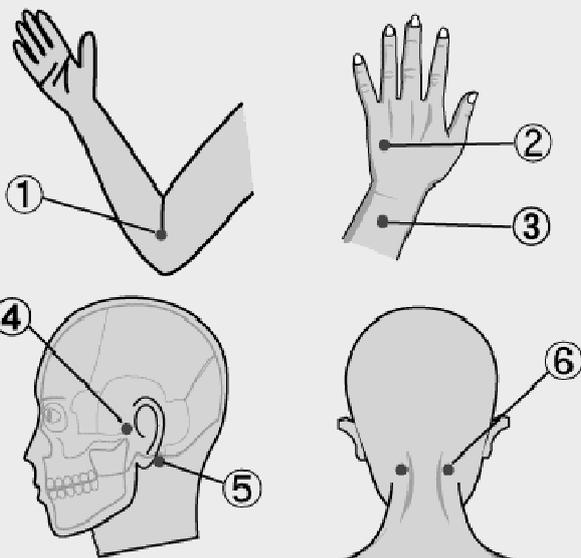


目が疲れたとき、無意識のうちにこめかみを押ししたり、肩が凝ったときに首筋をグイグイもんだり、とくにツボの知識を持っていなくても、ツボが気持ちいいことは皆さん知っていることかと思えます。ツボを押すことで血行が促進されて新陳代謝が高まり、体内の諸臓器の機能をも整えることができ、体の不調は緩和改善されるからです。

### 《効果を上げるポイント》

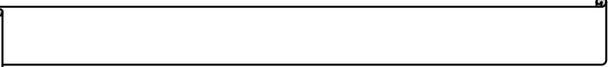
- ・リラックスしている時に行う→ゆったりした時間の中でのツボ押しが効果的。緊張していると、気の流れが悪くなるからです。
- ・痛いけど気持ちいいがベスト→刺激の頃は、強く押し過ぎると、痛めてしまうことがあるので注意してください。どれもゆっくりと徐々に力を入れて押し、刺激してください。ツボを押していると、他の場所とは違った感覚があります。
- ・回数や時間にこだわらない→気持ちいいと感ずることが大切です。

### 耳鳴りに効果のあるツボのポイント



耳鳴りとは、他人には聞こえていない「キーン」という音や「ジー」という音が聞こえることを言います。その原因としては、耳の疾患による聴力の低下やストレス、老化、血行不良など、さまざまなものが考えられます。また、自分の心臓の鼓動や血流の音を異音として感じる場合もあり、これも耳鳴りの一種（自覚的耳鳴り）とされています。

耳鳴りの主因と見なされている蝸牛の異常については、血行不良がその有力な原因と考えられています。血行不良が耳鳴りの原因であれば、こと血流促進に関しては「ツボ刺激」が得意とする分野です。



1. 少海→耳鳴り解消のツボとして最も有名。肘の内端。肘にあるが頭部疾患に効果あり。
2. 中渚→耳鳴りに即効性があるツボ。めまいのツボでもある。手の甲の第4・5中手骨の間。
3. 外関→手の外側、手首の2寸上。難聴のみならず、歯痛、眼病にもよい。
4. 耳門→耳前の起肉(小耳たぶ)の切れこみの箇所、少し前方に凹んだところにある。耳鳴りをはじめ、耳疾患一切によい。
5. えい風→耳疾患、しゃっくりや歯痛にも効くツボ。耳たぶの後側の凹み。
6. 風池→耳と天柱の間で髪の毛の生え際の凹み。頭痛、鼻炎など主に頭部 ⑦の症状に用いる。

※ストレスが原因の場合は、7. 百会を刺激して、身体と精神をリラックスさせます。ぜひ一度お試しください。

百会 (ひゃくえ)

