

治療が早いほど治りやすい！耳鳴り・難聴

～耳の症状を感じたらツボを刺激してみましょう～

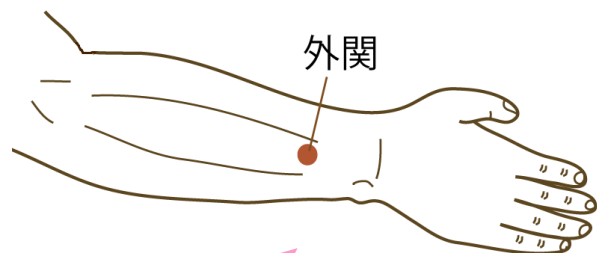
ハートスカイ通信

音源がないのに“ジーッ”といったセミの鳴き声のような音や“キーン”と高い金属音のような音その人にだけ聞こえるという症状が耳鳴りです。

高血圧や何か原因疾患がある場合もありますが、特にはっきりとした病気もなく健康な人でも睡眠不足や疲れているときに耳鳴りが起こることがあります。

ツボ治療が最も効果的なのは耳鳴りが始まって1ヵ月以内です。

東洋医学で軽減、解消するツボをご紹介します！



ツボ押しのコツ

ボールペンの後ろでゆっくりと心地良いくらいの圧で押しましょう。

外関(がいかん)

＜位置＞前腕の手の甲側、手首の横すじの中央あたりから指3本分上、橈骨(とうこつ)と尺骨(しゃっこつ)との間にあるツボです。

＜効果＞耳鳴り



聴宮(ちょうきゅう)

＜位置＞口を開けた時に耳の前中央にできるくぼみにあるツボです。耳の前にある耳珠(じじゅ)という突起の少し下です。

＜効果＞耳鳴り

翳風(えいふう)

＜位置＞耳たぶの後ろにある出っ張りの前の小さなくぼみのなかにあります。

＜効果＞耳の聞こえの低下、耳鳴り、難聴

角孫(かくそん)

＜位置＞耳たぶの一番高い点にあたる側頭骨上にツボの位置を取ります。

＜効果＞耳の血行を促し軽い耳鳴りであればかなり効果が高い

瘰脈(けいみやく)

＜位置＞耳の後ろ、翳風の上、髪の毛の生え際の出っ張りの上にあるツボです。角孫と翳風を結ぶ半円形の下から1/3にツボの位置を取ります。

＜効果＞耳鳴り、難聴

