

耳を温めると脳の血流が改善！ うつ病、不眠症、耳鳴り、 難聴、めまいに大効果

青山・まだらめクリニック自律神経免疫治療研究所院長

班目健夫



迷走神経を介して 内臓機能が活性化

私のクリニックでは、慢性疲労症候群や線維筋痛症といった難病をはじめとして、生活習慣病、精神疾患など、さまざまな病気の治療に温熱療法を取り入れています。

特に冬場には、日常的に体を温めて冷えを解消し、全身の血流をよくすることが大切です。体が温かくなると、内臓と自律神経の働きがよくなり、免疫力が高まります。先に挙げたような病気に対し、治療効果を発揮するのです。

また、体を温める際には、そ

の人の症状によって、集中的に体のどの部位を温めるかを考えなくてはいけません。温める場所によって、効果の現れ方が異なるのです。

脳の神経や血流の改善には、「耳を温める」ことが効果的です。

耳には、脳神経である迷走神経（運動神経や知覚神経及び、自律神経の副交感神経を含む混合神経）が走っています。そのため、耳を温めると迷走神経を介して、気管支や食道、心臓、胃、腸などの内臓機能の働きが活性化します。

これによって、便秘や下痢が改善し、腹痛や胃痛、心臓疾患

や呼吸器疾患の予防にもなります。

さらに、内臓の働きがよくなることによって、全身の血行も改善されます。それにより、全身に活力がみなぎり、疲れにくい体になります。

特に、体が冷えきって衰弱した状態の人が耳を温めると、その場で体全身が温まり、すぐに元気になります。

うつ病や不眠症などの精神疾患にも大変有効です。これらの疾患は、脳の血流障害が一つの大きな原因です。耳を温めることで、脳の側頭葉（脳の側面に位置し、言語、記憶、聴覚などにかかわっている）の血流が改善し

ます。

側頭葉は脳の中でも、血流の低下が起りやすい部分です。耳を温めれば、この側頭葉の血流の低下を防ぐことができ、脳

全体の血液循環もよくなるのです。

実際に、うつ病や不眠症の患者さんの耳を温めると、すぐに効果が現れるようです。患者さんからは、「気分が落ち着く」「不安感が軽減する」「眠りやすくなる」といった声を多く聞きます。

また、耳鳴りや難聴、三半規管（内耳にある平衡感覚をつかさどる器官）の不調によるめまいの解消にも、効果が期待でき