

## 耳を温めると、脳神経の二つである迷走神経を通じて 脳や内臓が温まり、全身の血流がアップ。症状が改善する

まらめ たけお  
班目健夫

「頭の中でいつも蝉が鳴いているようだ」「人の話がよく聞こえない」「景色がぐるぐる回っている」。耳鳴りや難聴、めまいというのは、本当につらいものです。

そのつらい症状を改善する一手段としてやってみてほしいのが、耳を温める耳折りあつため療法です。私の知人にも、この方法でめまいが軽くなった、一晩で耳鳴りがやわらいだという人がいます。

どうして耳を温めると耳鳴りや難聴、めまいが改善するのかというと、耳を支配している「迷走神経」と関係があります。聞きなれない言葉かもしれませんが、迷走神経とは、視覚や嗅覚を司る視神経や嗅神経と同じ脳神経の一つで、脳を出て、耳や首、胸、さらにお腹にまで伸びている神経のことをいいます。

迷走神経は、耳だけでなく、心臓や胃、腸といった多くの内臓につながっているため、耳を温めると、迷走神経を通じてそれらの器官が刺激されて働きが上がり、全身の血流がよくなります。耳鳴りや難聴、めまいの原因の一つは脳などの血行不

耳をまんべんなくつまみ折ってポカポカに！

## 耳折りあつため療法のやり方

**1** 耳の上と下に指をあて、耳を折りたたむ。片耳ずつでも、両耳同時にやってもOK



**2** 指の位置を変えて、耳全体をまんべんなくつまみ折る。耳が痛くならない程度に、心地よい範囲内の回数で



耳が温くなるまで心地よい程度の回数を



寒い時期に外出する場合には、帽子、マスク、マフラー、手袋を身につけること

着をしても、顔や耳など肌を露出している部分から熱は逃げていくため、体は冷えていきます。耳を通る迷走神経は、大部分が副交感神経から成っているため、うつつとした気分るときや、眠れないときにも耳あつため療法が有効です。また、脳血栓や高血圧の予防、冷え対策にもなりますので、ぜひ試してください。

良といわれていますから、耳を温めることで症状の改善が期待できるというわけです。

耳折りあつため療法のやり方はとても簡単。耳の上と下を指で折りたたむようにマッサージするだけです。耳を折ると痛いという人は、湯たんぽや使い捨てカイロで耳を温めてください。これで耳も体もポカポカしてきます。耳をマッサージしても、湯たんぽなどで温めても効果は期待できますので、自分のやりやすい方法でやってみてください。また、冷えは血行不良そのもの。寒さの厳しい冬なら外出時の服装にも工夫をすると、耳鳴りや難聴、めまいの症状がやわらぎます。せつかく厚

耳を直接温めて血流をアップ!

## 湯たんぽ・使い捨てカイロあつため療法

**1** 片耳に湯たんぽをあてて温める。低温やけどをしないよう、耳が温まって気持ちよくなったら湯たんぽをはずす

片耳が温かくなったら反対の耳を。何回でもOK



使い捨てカイロでもOK!



湯たんぽがない場合は、使い捨てカイロを使う。おすすめは、耳にフィットするミニサイズで、貼るタイプの使い捨てカイロ。薄くて軽いので使いやすく、帽子と耳の間にもはさみやすい。紙ははがさず使うのがポイント

**2** 耳の表側だけでなく、裏側も温める。温まったら湯たんぽをはずし、反対の耳にあてる。何回やってもOK