



2026年
春季号

光和堂だより
No.29



漢方薬局・鍼灸院・養生館(通所介護)

発行者：光和堂 院長 堀口和彦

〒331-0073 さいたま市西区指扇領別所 326-1

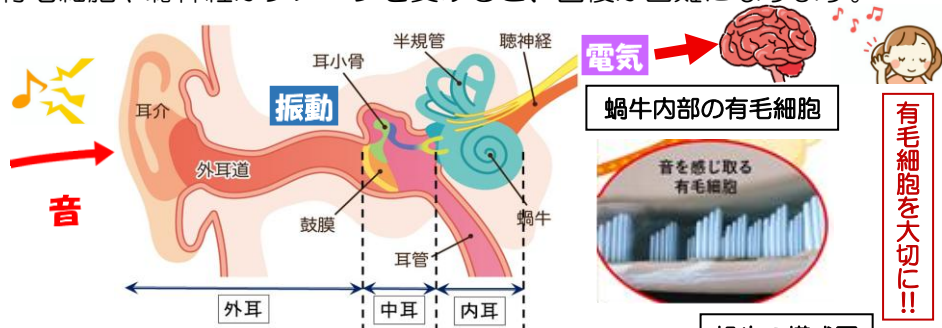
TEL：048-625-6848 FAX：048-624-1663

http://kowado.jpn.com

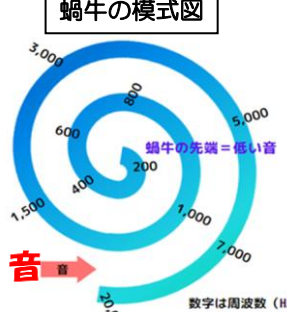
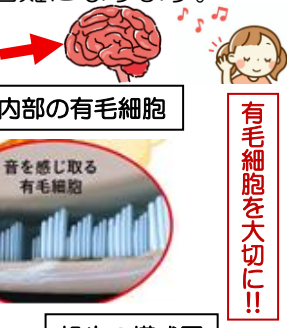


【聞こえるしくみ：蝸牛(かぎゅう)の働き】

音は空気の振動で、鼓膜を振るわせて、耳小骨がその振動を受け、蝸牛に伝えます。蝸牛では、その振動を電気信号に変換して、聴神経によって、その信号を脳に伝えます。外耳から鼓膜と耳小骨の中耳までの難聴は、伝音難聴といい、中耳炎などが原因となり、比較的回復する場合があります。内耳の蝸牛から聴神経での障害は、感音難聴といい、加齢やメニエール病、騒音やヘッドホンの長期使用などが原因となり、蝸牛の有毛細胞や聴神経がダメージを受けると、回復が困難になります。



蝸牛の中には、有毛細胞というセンサーがあり、音の高さに応じて、感知するエリアが異なります。蝸牛の入口付近では高音を、奥の先端付近では低音をキャッチします。入口付近は刺激頻度が高く、常に音が入ってくるために、ダメージを受けやすく、加齢による影響を大きく受けます。それが高齢者の高音難聴の原因となります。低音を感知する蝸牛の奥は、血流が届き難く、低血圧や脳貧血、椎骨動脈循環不全などの影響を受け、低音難聴の原因となります。



蝸牛入口：高音
奥先端部：低音

【難聴と認知症の関係】

認知症の発症に関して 14 個の危険因子が、2026 年 1 月に医学誌に報告され、なんと難聴が 1 位でした。運動不足が次点で、高コレステロール、糖尿病、高血圧と続きます。難聴が認知症を引き起こす原因として、他者との会話が減少し、コミュニケーションが不足し、脳への情報の入力が減り、さらに外出機会の減少と社会性や社交性の低下から、認知機能の低下を連鎖的に引き起こすという説が有力です。

【漢方薬による聴力改善】

じしんつうじとう 滋腎通耳湯…内耳へ血流アップし、加齢による聴力低下や耳鳴り、めまいを改善。／ とうきしやくやくきん 当帰芍薬散…貧血や低血圧傾向の人の低音難聴を改善。



薬剤師・鍼灸あん摩マッサージ師 堀口 和彦

【聴力低下を改善する】

動画で解説



I. 耳引っ張りマッサージ

(自律神経を整え、外耳と中耳の血流をアップ)

- ①②③耳を軽くつまみ、上横下に 10 秒ずつ引っ張る
- 耳全体をつまんで、大きく後ろに 5 回まわす
- ④耳の上下を折り曲げて 5 秒キープする
- ⑤耳を後ろから前にたたみ 5 秒キープする



II. 温熱ケア (耳全体への血流促進)

- 蒸しタオルを耳や首に 5 分ほど当てて温める



III. 耳鐘の術 (鼓膜と耳小骨を調整し耳閉感や耳鳴り改善も)

- 両方の耳の穴に人差し指を入れて、中指と親指で弾いて響かせてから、「ボン」と一気に指を抜く



IV. 首のストレッチ (椎骨動脈から内耳への血流をアップ)

- ①右手を背中に回し姿勢を直す
- 息を吸って吐きながら、首を左に倒して 10 秒キープする
- ②視線を斜め右上に見て、さらに 10 秒キープする
- 反対側も同様におこなう
- 両手で右の鎖骨を押さえて姿勢を直す
- 先と同様に左右ともに首を倒して 10 秒キープする



V. 瞑想 (自律神経を安定させ、血圧や血流が整う)

- ストレスを軽減して、深いリラクゼーション効果をもたらして、脳への血流を増加させる
- 周囲の音に意識を向けると聴覚が鍛えられる



ヨガ・インストラクター 桑原 快枝 /

鍼灸あん摩マッサージ師 杉本 舜弥

【難聴の方への接し方】

会話の際は、相手の正面から顔がはっきりと見える位置で、話し掛けましょう。ゆっくりとはっきり発音しましょう。

【補聴器の使用について】

加齢などで蝸牛の有毛細胞が減少すると、聞こえ難いだけでなく、音の強弱の調節も効かなくなり、快適に聞こえる音の範囲が狭くなります。少し大きな音になると、急に音が大きく感じて、鬱陶しくなります。これを聴覚補充現象といい、補聴器の使用初期に悩まされます。上手に調整してもらいながら、補聴器に慣れることが大切です。認知機能の維持のためにも、頑張って使用を継続しましょう。



【内耳(蝸牛・三半規管・前庭)は、酸素と栄養が届きにくい】

鍼灸あん摩マッサージ師 権田 昌子



会話によるコミュニケーションでの聴覚や、歩行のバランスを取る平衡感覚など、耳は日常生活に不可欠な働きを担っています。聴覚では、鼓膜と耳小骨、蝸牛が機能し、平衡感覚では、三半規管と前庭が重要な働きをしています。

その中でも、内耳の蝸牛と三半規管、前庭は耳の一番奥にあり、さらにその周辺の毛細血管は極めて細いことから、血液の供給が滞りやすく、その血流量は心臓からの拍出量の百万分の 1 といわれています。内耳への血流は、椎骨動脈からスタートし、複雑な合流や分岐をしながら、酸素と栄養分を届けています。首コリや頸椎のズレ、加齢による動脈硬化などにより、椎骨動脈の血流が阻害されると、内耳への血流量は低下し、聴覚や平衡感覚に支障をきたし、聴力低下や難聴、耳鳴り、めまいを起こします。

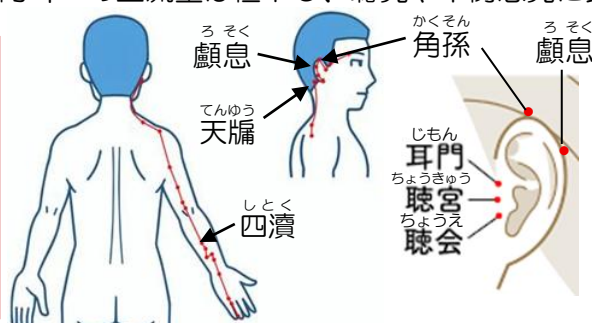
【経絡とツボ刺激で内耳を活性化し聴力を改善】

三焦経は、首の椎骨動脈から耳につながる経絡で、内耳への血流を促進して、聴力低下を改善します。

ツボ刺激①

腕の四瀆をツボ指圧し、首の天牖から耳後の顛息と耳上の角孫をマッサージし、耳内に気血を送ります。

耳につながる三焦経



ツボ刺激②

口を開けた時に凹む耳門と聴宮、聴会を順にゆっくりと指圧します。耳鳴りや耳閉感の改善にも良いです。