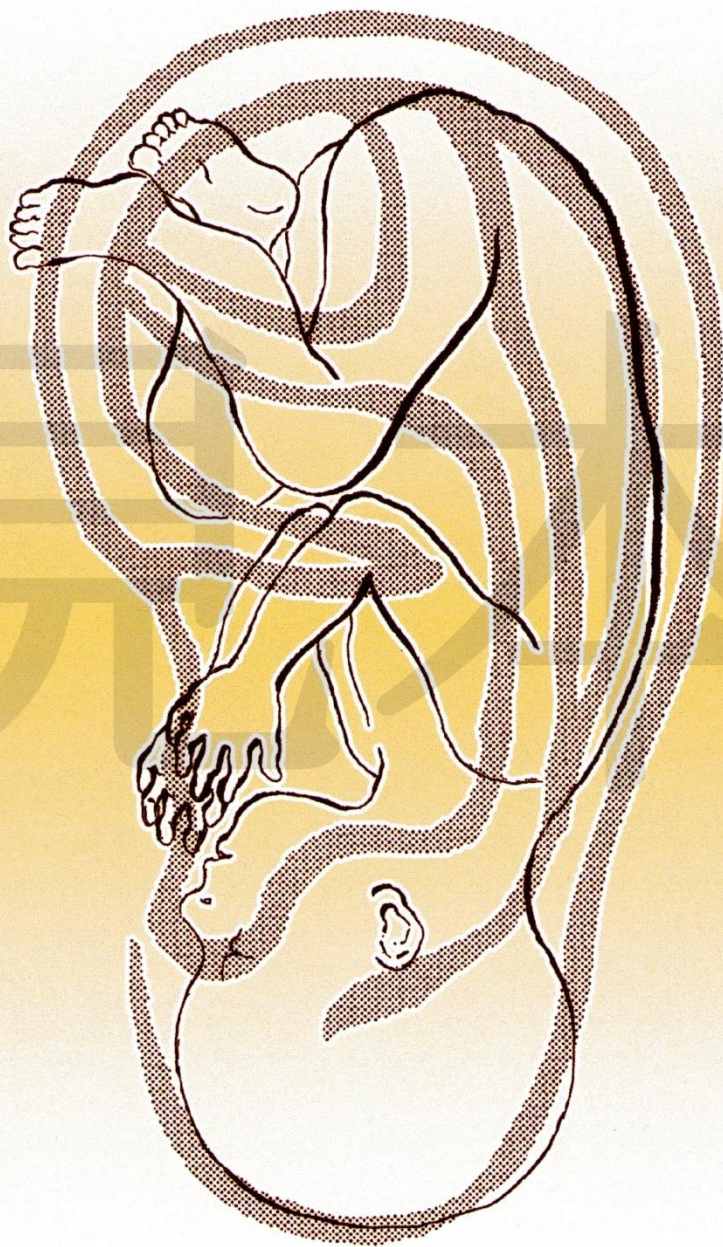


# 耳つぼ反射療法



 東日本総合整体学院

# 目 次

## I 理 論

1	耳ツボ療法とは	P. 3
2	耳ツボの効果・効能	P. 4
3	耳ツボの歴史	P. 5
4	耳と経絡と内臓のつながり	P. 6
5	粒針について	P. 7
6	マグレインの作用について	P. 7
7	耳ツボを行う上での注意事項	P. 8
8	耳介解剖図	P. 9
9	耳介解剖名称	P. 10

## II 実 技

### ■基本編

1	瘦身	P. 12
2	各ツボの部位・効能	P. 13

### ■応用編

・腰痛	P. 18
・肩こり	P. 19
・便秘	P. 20
・花粉症	P. 21
・眼精疲労	P. 22
・不眠症	P. 23
・高血圧	P. 24
・糖尿病	P. 25
・生理痛	P. 26
・更年期障害	P. 27
・大脳周辺のツボ	P. 28
・BMI 計算表	P. 30

I 理論

# 見本

## 1 耳ツボ療法とは

耳ツボ療法とは、耳介が人体の縮図的構造と相似性があることから、耳全体を一つの身体とみなし、解剖学的に各臓器を明示して治療部位としたものであります。

肢体か内臓に病変がある場合、両側または片側の耳介上の疾患部に関連したツボに反応(圧痛・変色・変形・湿疹など)が現れます。この反応の出現率はなんと80~90%だと言われているのです。

耳全体を胎児の姿に見立てていますから、おおよその位置が把握出来ると思います。小さな耳には、166ものツボが集まっているので、位置を特定するのが困難と感じる方もいると思いますが、すべて大きな『領域(ゾーン)』に分けて考えることができます。例えば胃に効果のあるツボはすべて胃に集中していますので、そのゾーンに刺激をしていけば良い訳です。

『耳ツボ』と聞くとダイエットと思う方も多いと思いますが、ダイエット以外でも、耳のツボを刺激すれば身体の他のツボを刺激するのと同じか、それ以上の効果があります。肩こり・腰痛・生理痛・眼精疲労など速効で痛みを抑えられる症状にも有効的なのです。その理由として、耳にはたくさんの神経があり、刺激を与えるとすぐに脳に指令がいくことから効き目が早いと言われています。捻挫・生傷・脱臼などの外傷・炎症や手術後の痛みが数分で取れたという事例もあり、麻酔薬の代用として耳針が用いられていることから即効性があることが分かります。

耳ツボで痩身を入れると、味覚が変わることがあります。塩分・糖分に対する感覚が敏感になり、少ない量でも満足を得ることができます。食が変わることも効果の一つです。肉類を好んで食べていた人が、あまり肉を食べなくなったり、野菜嫌いが治ったりということも起きてきます。ただ単にダイエットに効果があるばかりでなく、糖尿病・高血圧などの成人病の予防にも有効なのです。

耳ツボ療法は、本来は健康療法なのです。健康な体になれば自然とバランスのとれた美しい体型に変わっていきます。体の中から美しく健康になっていくのが本来の耳ツボ療法なのです。

## 2 耳ツボの効果・効能

最近では『耳ツボダイエット』と称して『痩身療法』に用いられています。耳のツボでなぜ痩せられるかというと、食欲を適度に抑制するツボが耳にあり、その部位を刺激するので効果があるのです。

昔から中国では『医食同源』といわれますが、東洋医学の根本は身体のバランスを整えることにあります。太るのは多くの場合、過度の食欲の為です。つまり、食欲のバランスが崩れてしまった結果なのです。これを正常なバランスに整えていくのが耳ツボ療法なのです。ですから、食欲不振で痩せすぎてしまった人には、体重が適度に増えて健康的に調整されます。

- 実例1 高崎校 Iさんの友人 30歳代 女性
- 週一回の耳ツボ（痩身）を入れて、一ヶ月で2kg減った。
  - 以前は脂っこいものを好み間食をしていたが、自然と好まなくなった。
- 実例2 大宮校 Kさん 50歳代 女性
- 自律神経失調症でホルモンのバランスが崩れ、眩暈などが起きていたが、耳ツボ（自律神経の調整）を入れた後ホルモンのバランスが整えられ、症状が治まった。
- 実例3 仙台校 Yさん 30歳代 男性
- 力仕事で肩こりと腰痛に悩まされていたが、耳つぼを入れている間は痛みが気にならず、普段よりも体が軽くなったように感じた。
- 実例4 川越校 Kさん 50歳代 女性
- 喫煙暦が20年以上あり、以前に何度も禁煙にチャレンジしたが止められなかった。
  - 耳ツボ（禁煙）を入れた後、煙草の味が変わり不味く感じたので、吸いたいと思う気持ちが無くなり禁煙に成功した。
- 実例5 宇都宮校 Tさん 50歳代 女性
- 長年の花粉症に伴う目の痒みに悩まされていたが、耳ツボ（花粉症）をいれた後、花粉症の改善がみられ、さらに飛蚊症にも効果があった。

### 3 耳ツボ療法の歴史

紀元前2～3世紀、今から約2000年以上前に書かれた中国最古の医学書である『黄帝内経』に記述がありました。

『靈枢』「耳介の静脈を刺せば痛みを止めることができる」

『素問』「引きつけを起こし人事不省に陥っている者には、  
管でその両耳に吹き付けなさい」

それ以後、歴代の医学文献や書籍、民間に伝えられているものの中に耳介を針で刺したり、揉んだり、薬で塞いだりする方法で刺激して病を治したり、予防したりするなどの記述が随所に見られます。

例 「マラリアにかかったらすぐに蛇の抜け殻で両耳を塞ぎなさい」  
「耳の先端に灸をすれば角膜炎を治すことができる」  
「石の針で耳輪の内側を刺して、皮膚の発疹を治す」  
「少児の耳垂を揉んで引きつけを治す」  
「両耳をふるわせて頭痛を治す」 等

このように「耳」が内臓や臓器と生理的にも病理的にも何らかのつながりをもっていると言われていましたが、本格的な治療法として確立していた訳ではありませんでした。

1975年、フランスの外科医ポール・ノジェー氏が解剖学的見地からまとめた『耳と人体との関係』という論文をドイツの針灸学雑誌に発表されました。耳に圧痛点を求めて、その圧痛点に物理的療法（針・揉んだり等）で刺激を与えると、その疾患に効果があり、その圧痛点の部位で患部を知る事もでき、逆に患部によって圧痛点の起こる部位が分かるというものでした。その当時の西洋医学の立場からは、ほとんど指示されませんでした。この体系化によって一段と発展し、現在では、耳針療法と併用した治療法をとっている医者も増えてきました。

何千年という歴史の中で、臨床に臨床を重ね今日の耳ツボ療法に至っています。

## 8 耳介解剖図

