

～美と健康を叶える～

# 1日耳ツボジュエリー講座

～鍼灸師が教える今日から使える東洋医学の知恵～

# 自己紹介

長谷川 莉菜

資格: 柔道整復師免許取得  
鍼灸師免許取得



(耳つぼジュエリーの想い)

耳つぼジュエリーは「見た目の美しさ」と「内側からのケア」を同時に叶えます。  
ただの装飾ではなく、女性が本来持つ自然な輝きを引き出すサポート。

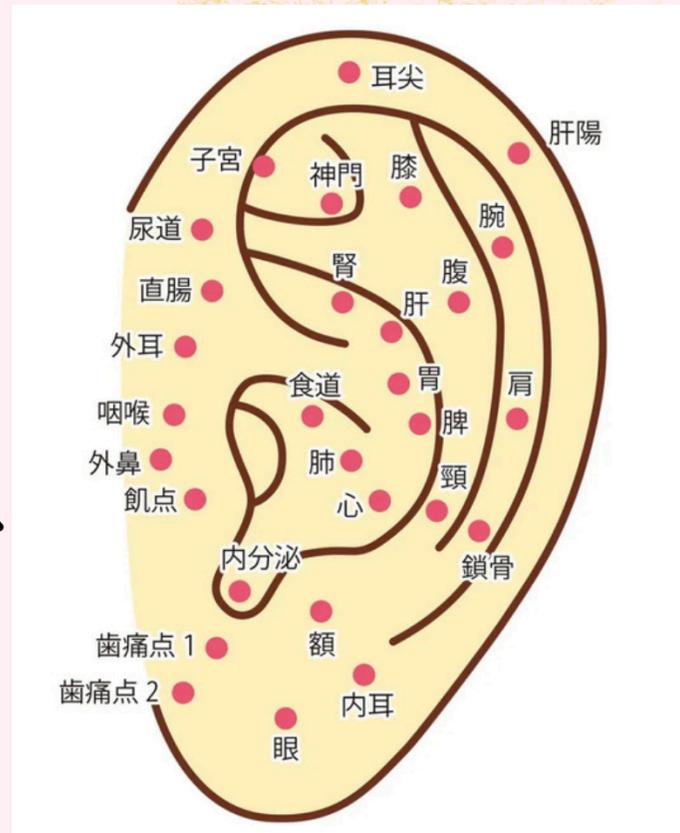
# 【本日の目標について】



- ① 耳つぼジュエリーの基礎知識を理解する
- ② 耳つぼに関する解剖学を理解する
- ③ 症状毎に対応できる（ツボの組み合わせ）
- ④ 耳つぼジュエリーのアイテムの使い方を理解する
- ⑤ 耳つぼジュエリーを収益化する方法を学ぶ
- ⑥ 10分以内にツボ探しから貼り付けまで完了できるようにする

# 「耳ツボジュエリー」とは？

耳ツボジュエリーは、耳に存在する**多くのツボを刺激**することで、身体の不調を改善し、美容や健康を促進する施術法です。



耳には**全身の臓器や器官に対応する反射区**が存在し、これらを刺激することで様々な効果が期待されます。

施術には、裏面に小さなチタンや金の粒が付いたシールを使用し、**表面にはスワロフスキーなどの装飾**が施されています！

これにより、施術中もアクセサリ感覚で楽しむことができます！

# 耳ツボジュエリーの歴史と背景

## 【1】 起源は古代中国医学

約4000年前の中国最古の医学書『黄帝内経（こうていだいけい）』に、耳ツボに関する記載があります。

耳には全身の臓器が投影されており、耳を刺激することで身体の調整ができるという考え方（反射区理論）が根底にあります。

## 【2】 西洋医学での再発見：ポール・ノジェ博士

フランスのポール・ノジェ医師が1950年代に「耳に胎児が逆さに投影されているような反射地図」を発表。

これにより、耳介（じかい）療法が広まり、

WHO（世界保健機関）でも認定される治療法となりました。

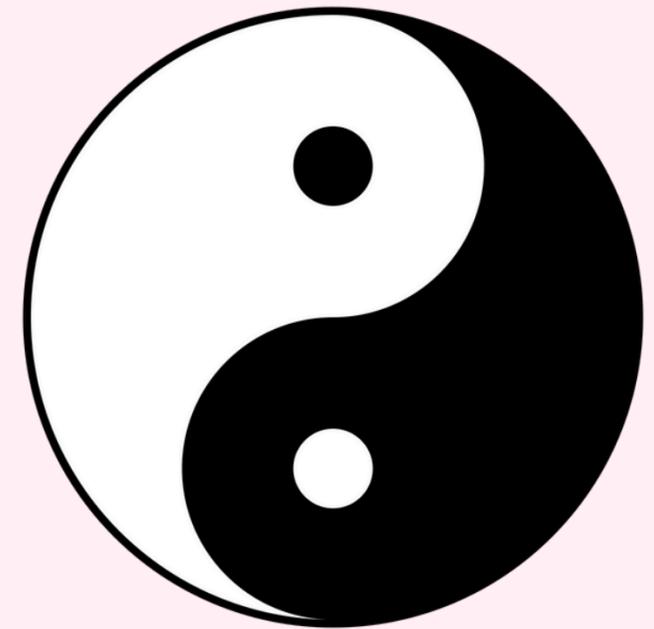
彼の研究により、耳のツボと内臓や器官との関連性が科学的に注目され始めました。

## 【3】 日本での普及とジュエリーとの融合

日本では、美容や健康促進目的で耳ツボ療法が広まり、特にエステ業界で人気が高まりました。

2000年代以降、スワロフスキーなどのジュエリーを装飾したシール型ツボ刺激器具が登場し、「耳ツボジュエリー」として一気に注目されるようになります。

「見た目のおしゃれ」と「体の調整」が同時にできるという点が、特に女性に支持されています。



# 耳つぼジュエリーの特徴

## ①東洋医学のツボ刺激

耳には全身の臓器や自律神経に対応するツボが多数あり、ジュエリーでそのツボを軽く刺激します。目的別（ダイエット・肩こり・リフトアップ・リラックス・ホルモンバランスなど）の貼付が可能。

## ②ジュエリー性（見た目の美しさ）

スワロフスキーやストーンを使用し、ピアスのような見た目を楽しめます。ピアス穴がなくても装着可能。

## ③非侵襲的で安全性が高い

針を使わず、皮膚にテープで貼るだけなので、痛みや出血がありません。金属アレルギー対応のチタン粒なども使われることが多い。

## ④即効性・手軽さ

1回数分で貼れる。

## ⑤副作用が少ない

薬を使わないため、身体への負担が少ない。

## ⑥施術の自由度・新メニューとして導入しやすい

目的や好みに合わせてツボを選び、デザインを楽しめる。美容サロン・整体院・エステなどで導入されやすい。



# 耳つぼジュエリーの特徴（刺さないことによるメリット）

## 1. 痛み・恐怖感がない

- ・針を使わず、チタン粒や金粒をテープで耳に貼るだけ。
- ・「怖い」「痛い」がないので、子どもから高齢者まで安心して施術できる。

## 2. 誰でも施術できる

- ・鍼灸師などの国家資格が不要。
- ・エステティシャン・整体師・セラピストでも導入でき、セルフケアや家族ケアにも使える。

## 3. 継続ケアがしやすい

- ・数日～1週間程度貼りっぱなしにできるため、刺激が持続する。
- ・サロン施術だけでなく、自宅での継続ケアが可能。

## 4. 法的に安心

- ・鍼を刺さないため、医師法・鍼灸師法などに抵触しない。
- ・民間療法・リラクゼーションとして安全に導入できる。
- ・感染リスクがない
- ・出血や皮膚の損傷がないので、感染症の心配がない。
- ・消毒・衛生管理の負担も軽い。

## 5. 金属アレルギーにも配慮可能

- ・チタン粒や医療用テープを使えば、かぶれやかゆみのリスクも軽減できる。
- ・誰でも安心して受けられる



## 【耳つぼジュエリーにチタン粒がよい理由】

### ①金属アレルギー対応

- チタンはアレルギーを起こしにくい金属の一つ。
- 金属アレルギーがある人でも安心して使用できるため、サロン導入でも安全性が高い。

### ②生体親和性が高い

- チタンは医療用インプラントや人工関節にも使われるほど、生体適合性が高い。
- 皮膚に長時間貼る耳つぼジュエリーに最適。

### ③軽量で負担が少ない

- 非常に軽い金属なので、貼っていても違和感が少なく、長時間装着しやすい。

### ④耐食性・耐久性に優れる

- 汗や皮脂で変質しにくく、サビない。
- 日常生活での装着に強い。

### ⑤エネルギー的効果を期待できる（代替療法の考え方）

- チタンはイオン化しやすく、体内の電位バランスを整えると言われることがある。
- 実際に「肩こりの軽減」「血流改善」にチタンネックレスやブレスレットが使われているのと同じ発想。

### ⑥安心しておしゃれを楽しめる

- 耳つぼジュエリーは健康＋美容が目的なので、チタン粒を使うことで安全性と見た目の両立ができる。

## 耳つぼジュエリーに使う粒の比較表

材質	特徴	メリット	デメリット	向いている人
チタン	医療用にも使われる金属。非常に軽くて強い。	<ul style="list-style-type: none"><li>・金属アレルギー対応で安心</li><li>・サビない、劣化しにくい</li><li>・軽くて違和感が少ない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・高価</li></ul>	アレルギー体質の方、長時間つけたい方
金（24Kや純金メッキ）	高級感があり、昔から治療粒にも使われる	<ul style="list-style-type: none"><li>・エネルギー効果（気の流れを整えると言われる）</li><li>・高級感・美しさ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・高価</li><li>・メッキは剥がれる可能性</li></ul>	美容重視の方、エネルギー療法に関心のある方
銀	殺菌作用があるとされる金属	<ul style="list-style-type: none"><li>・抗菌・消臭作用</li><li>・比較的安価</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・変色しやすい（硫化）</li><li>・アレルギーが出る場合あり</li></ul>	健康重視・抗菌を求める方
ステンレス	一般的に広く使われる合金	<ul style="list-style-type: none"><li>・安価で手に入りやすい</li><li>・強度が高い</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ニッケル成分でアレルギーを起こす人が多い</li><li>・やや重い</li></ul>	コスト重視のサロン、短時間の装着

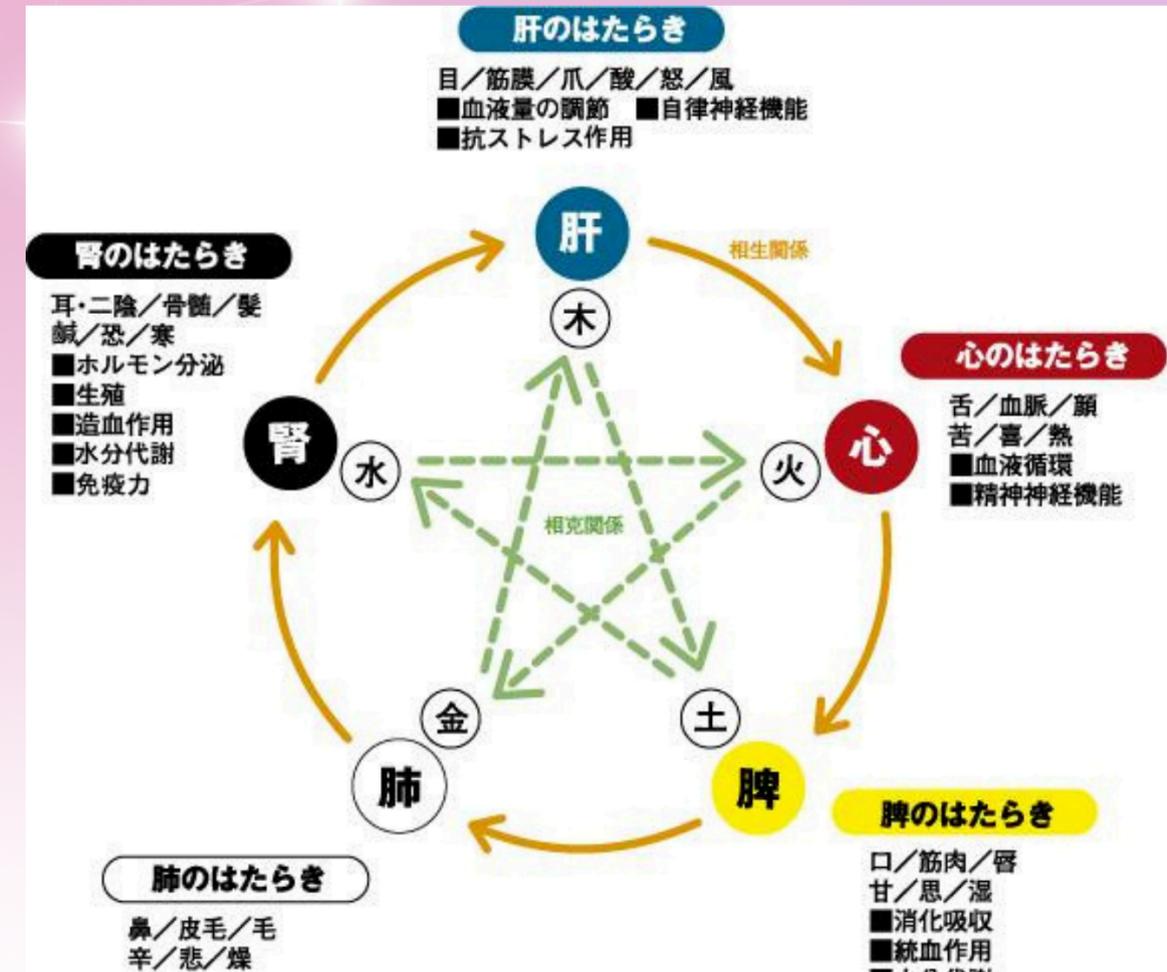
# 耳ツボジュエリーの利点

見た目が華やかで心理的にも前向きになりやすい  
刺激がマイルドで痛くない（粒タイプを使用）

## 1. 五臓六腑と機能的アプローチ （分子栄養学との共通点）

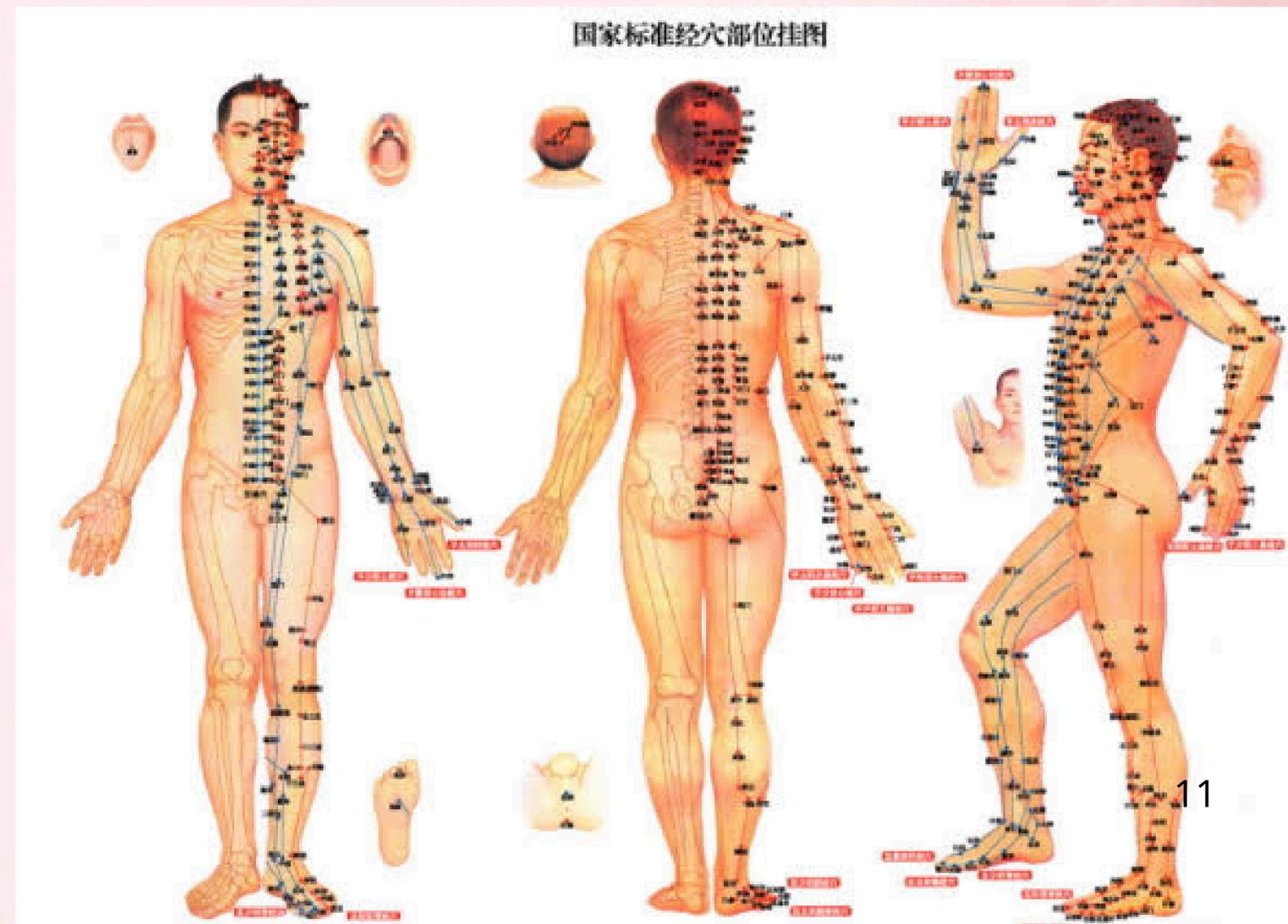
東洋医学では「肝・心・脾・肺・腎（五臓）」と  
「胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦（六腑）」  
がそれぞれ経絡に対応し全身のバランスを  
整えているとされます。

耳ツボはこの五臓六腑の反射点に基づいて  
配置されており、経絡の流れや内臓の働きを整える  
サポートとして使われます。



## 2. 経絡とエネルギー循環

経絡は「気」や「血」の流れを調整する通り道で、耳のツボもこの流れに関連しています。耳ツボの刺激は、経絡を通じて五臓六腑に影響を与え、特定の臓器の活性化や調整に使われます。



# ✔ 耳つぼジュエリーを複数つける理由

## 1. 全身のバランスを整えるため

例えば「食欲抑制のツボ」だけを刺激しても、消化器や自律神経が乱れていたら効果が十分に出にくい。複数のツボを組み合わせることで根本からバランスを取ることができる。

## 2. 相乗効果を高めるため

例：ダイエット目的 → 食欲抑制＋胃腸の調整＋代謝促進・美容目的 → リフトアップ＋ホルモンバランス＋血流促進  
複数のツボを同時に刺激することで、一つの効果を強めることができる。

## 3. 不調は一因ではなく複合的だから

肩こり＝筋肉の緊張だけでなく、ストレス・眼精疲労・血流不良などが関わる。  
不眠＝自律神経・ホルモン・血流の複数の要因が関わる。  
そのため、関連するツボを同時に刺激した方が改善しやすい。

## 4. リラクゼーション&装飾性

ジュエリーとして「見た目を華やかに」する目的もある。片耳1粒よりも、数粒並べた方がアクセサリ感覚で楽しめる。

## 5. 左右の耳で役割が異なることがある

左右の耳に反射区があるため、片耳だけでなく両耳に配置することで全身のケアがしやすい。  
「左右対称」につけるとエネルギーバランスも整いやすいとされる。



# 耳の形は胎児に似てる？

耳は胎児が母体にいるときの姿（逆さの胎児）に対応しており、耳の部位ごとに全身の臓器や器官の反射区が投影されています。

## （対応例）

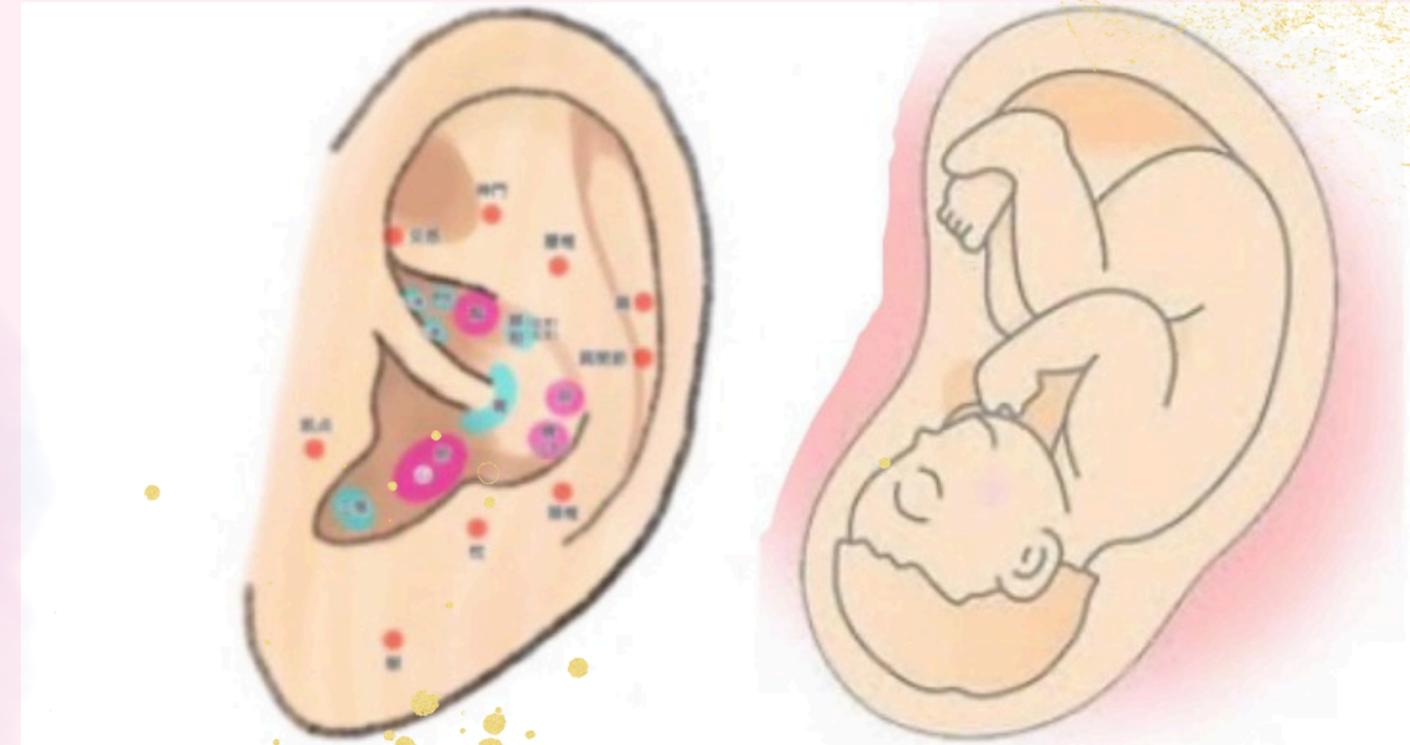
耳たぶ：頭部や顔（目・口・歯・顎など）に対応

耳の内側のくぼみ：脊椎・背骨の反射区

耳の上部：足や脚の領域

耳の中央部分：内臓（胃・腸・肝臓・腎臓など）

耳の縁：肩・腕・関節



例えば、

消化器系（胃・腸）の不調は耳の中央部を刺激すると改善が期待できる。

腰痛や肩こりは耳の縁や根元部分を刺激することで和らぐ

目の疲れや頭痛は耳たぶやその周辺を押すと対応する

つまり、耳は全身の縮図のようなもので、反射区を刺激することで血流改善・自律神経調整・自然治癒力の活性化を促すとされています。

## 【読み方のコツ】

### 1. 「耳たぶ＝頭部」から読み始める

脳点、目、歯、顎、喉などが集中。

精神的な不調（不眠・集中力・ストレスなど）を見るときはまずここ。

### 2. 「耳の内側＝内臓」に注目

耳甲介（じこうかい）は肺や心臓など生命維持に関わる重要な反射区がある。

ここを使うことで、自律神経系や循環器系にアプローチ可能。

### 3. 「耳の上部や縁＝体の下半身」

足、腰、ひざ、骨盤などが配置されている。

腰痛、膝の痛み、冷えなどのケアに重要。

### 4. 神門（しんもん）＝万能ポイント

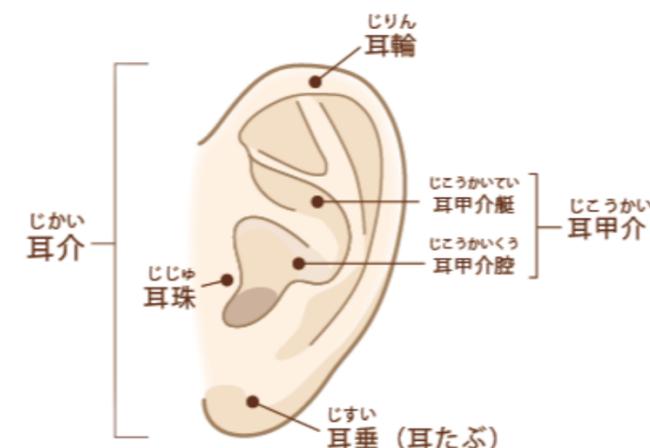
自律神経を整える中枢的なツボ。

どんな施術にも基本的に入れることが多い。



## ✔ 耳介と神経の関係（なぜ全身に影響するのか）

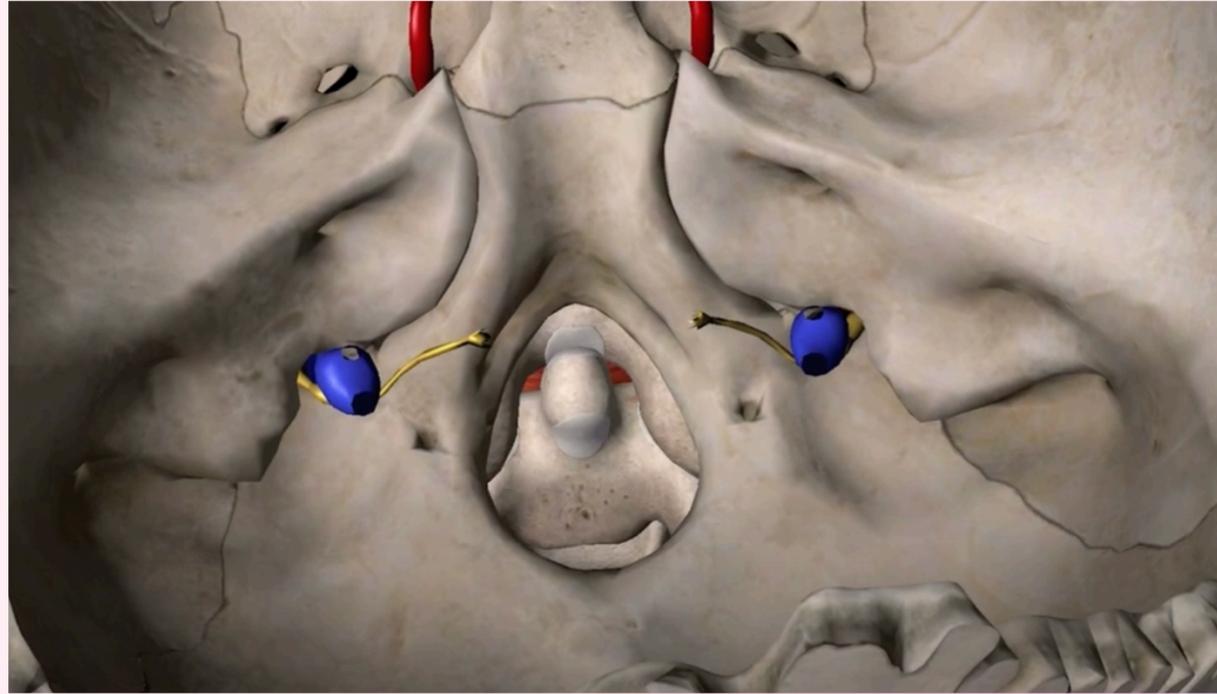
耳介には複数の神経が集中して分布しており、それが全身の調整に関与しているとされます。



### ◆ 主に関係する神経：

神経名	関与している部位	作用や関連
迷走神経（第10脳神経）	耳介の一部（耳甲介・外耳道など）	内臓の調整・自律神経への影響が大きい
大耳介神経（頸神経由来）	耳たぶ・耳介の外側	首・肩・顔面周囲の感覚と連携
小後頭神経	耳の後ろ・耳の上部	首・後頭部への関連あり
顔面神経（第7脳神経）	一部の耳の筋肉を支配	表情筋とも関連し、美容領域にも影響
三叉神経（第5脳神経）	耳の一部・顔面	痛みや感覚の伝達、美容や頭痛対策にも関連

# 迷走神経の走行について

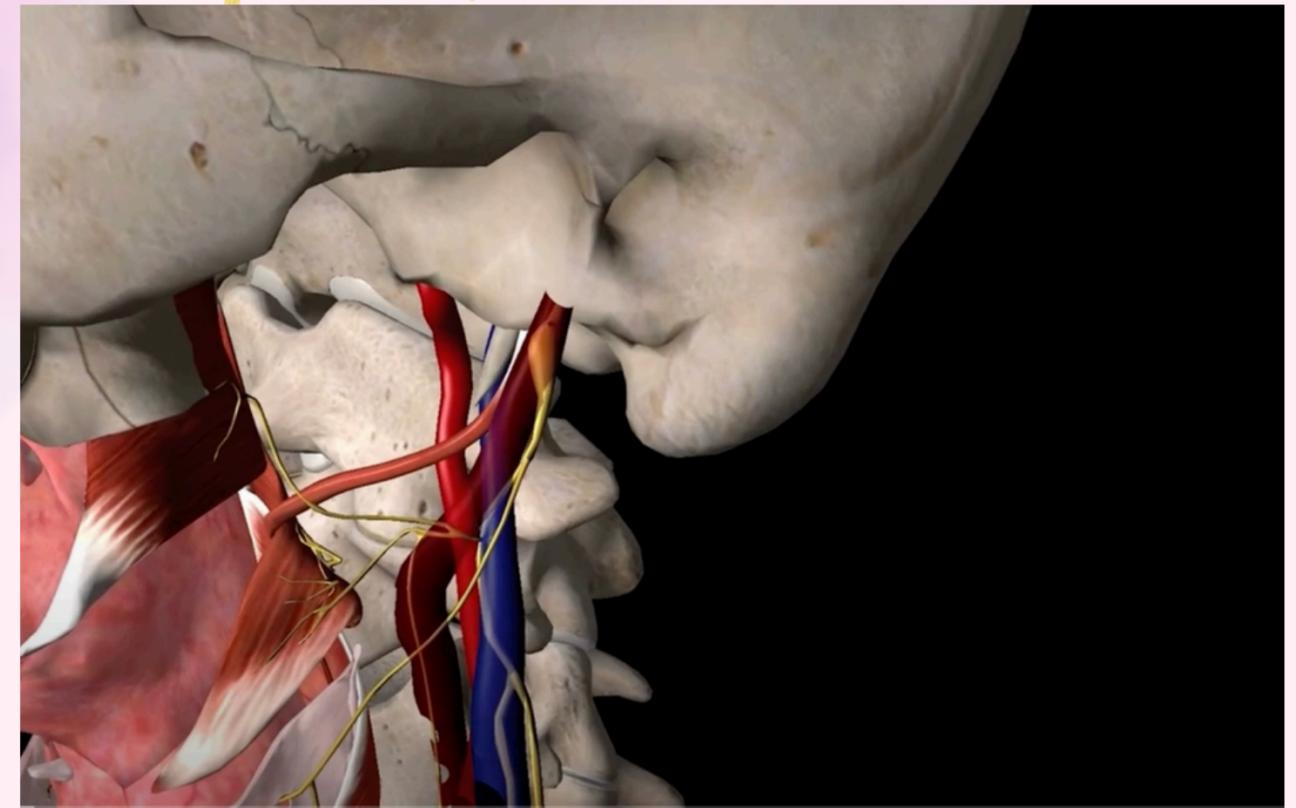


## ✓ 神経刺激と自律神経系の関係

耳つぼにジュエリーで圧を加えると、  
耳介に分布する神経が刺激されます。

特に迷走神経は重要で、  
副交感神経系を優位にする働きがあるため、  
以下のような効果が期待されます：

- ・リラックス・ストレス緩和
- ・内臓の働きを整える（消化・呼吸・心拍など）…
- ・不眠・情緒不安の改善
- ・自律神経バランスの調整



## ✓ 耳つぼジュエリーでの実際のアプローチ例

目的	対応するつぼ	関係する神経	作用のメカニズム
自律神経の調整	神門	迷走神経	副交感神経が優位になり、リラックス効果
ストレス・不眠	心点	三叉神経・顔面神経	精神的安定、ホルモンバランスの調整
消化機能アップ	胃点・肝点	迷走神経	胃腸機能の活性化、便秘対策

# 対応できる症状一覧

## (ダイエット・美容・健康・メンタル)

### ✔ 美容系の症状・悩み

症状・目的	関連する耳つぼ (例)	効果のポイント
小顔/フェイスラインの引き締め	頬点、咬筋点、顎関節点	リフトアップ、むくみ改善
肌荒れ/ニキビ	肝点、肺点、内分泌点	デトックス、ホルモン調整
たるみ/シワ	頬点、内分泌点、神門	肌再生の促進、自律神経調整
むくみ (顔・体)	腎点、リンパ点、肝点	余分な水分排出、代謝アップ
くすみ/血色改善	肝点、心点、肺点	血流改善、デトックス
ダイエット (体脂肪減)	食欲中枢点、胃点、大腸点、飢点	食欲抑制、代謝促進
バストアップ	胸線点、卵巣点、乳腺点	女性ホルモン活性化

## ✓ 健康系の症状・不調

症状・目的	関連する耳つぼ（例）	効果のポイント
肩こり・首こり	肩点、頸点、神門	筋肉の緊張緩和、血流改善
腰痛・背中の痛み	腰点、脊椎点、腎点	姿勢調整、神経刺激
頭痛・片頭痛	頭点、神門、後頭点	血管収縮の緩和、リラックス
冷え性	腎点、脾点、内分泌点	血行促進、ホルモン調整
便秘・下痢	大腸点、小腸点、胃点	消化機能の調整
生理痛/PMS	卵巣点、子宮点、肝点、神門	ホルモン調整、自律神経安定
更年期障害	卵巣点、内分泌点、神門	自律神経・ホルモン安定
高血圧・動悸	心点、肝点、神門	自律神経の安定、循環改善
胃もたれ・食欲不振	胃点、脾点、神門	胃腸機能の活性化
アレルギー（花粉症など）	肺点、免疫点、神門	免疫バランスの調整

## ✓ メンタル・自律神経系

症状・目的	関連する耳つぼ（例）	効果のポイント
ストレス／緊張感	神門、心点、副腎点	副交感神経優位へ
イライラ／怒りっぽい	肝点、神門、内分泌点	情緒安定、リラックス
不眠／眠りが浅い	神門、心点、頭点	睡眠の質向上、自律神経安定
集中力低下／疲労感	脳点、神門、副腎点	脳疲労回復、リフレッシュ
落ち込み／うつ気味	心点、肝点、内分泌点	セロトニン分泌促進
パニック・緊張しやすい	神門、心点、肺点	呼吸安定、安心感