

～息んだときに鼻にかかる圧力と鼓膜の膨らみ具合の関係より～

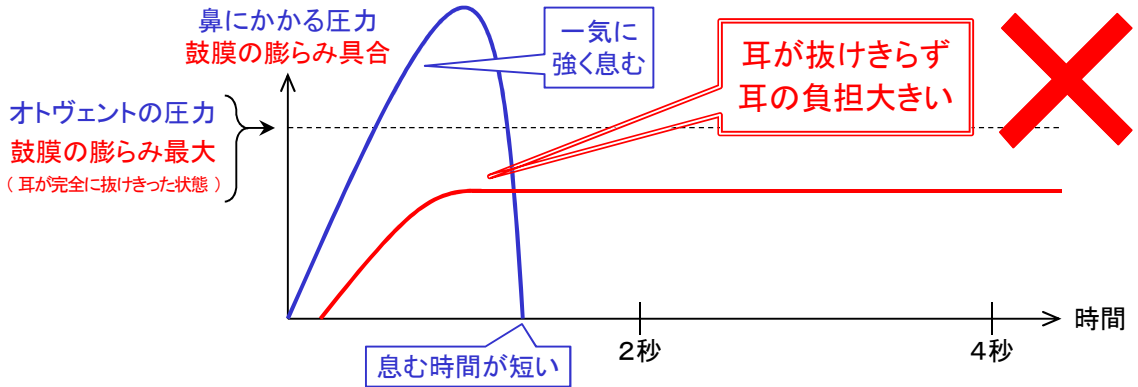
# オトヴェント耳抜き練習のポイント解説



耳抜きで重要なことは、息んだときに鼻にかかる圧力と、それによる鼓膜の膨らみ具合の関係です。それらのバランスが悪いと耳抜き不良になります。上手に息んで、しっかりと鼓膜が膨らむ(耳が抜ける)よう練習してください。

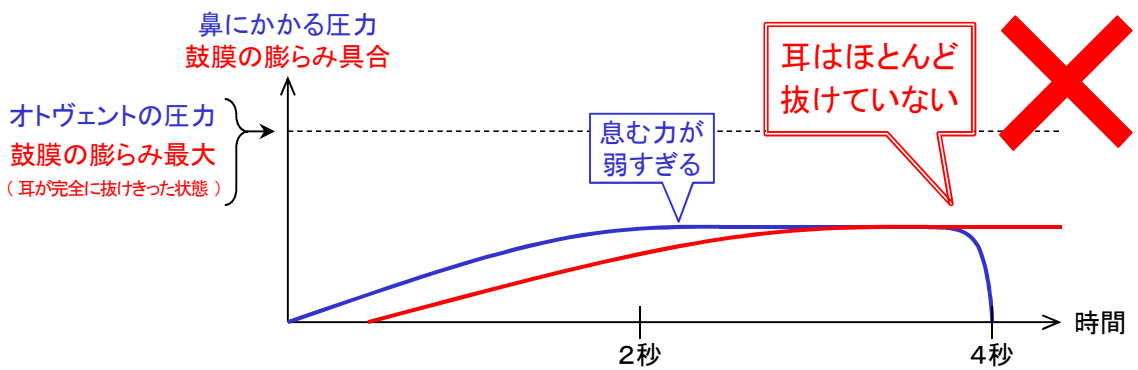
— 鼻にかかる圧力  
— 鼓膜の膨らみ具合

一気に強く息みすぎ



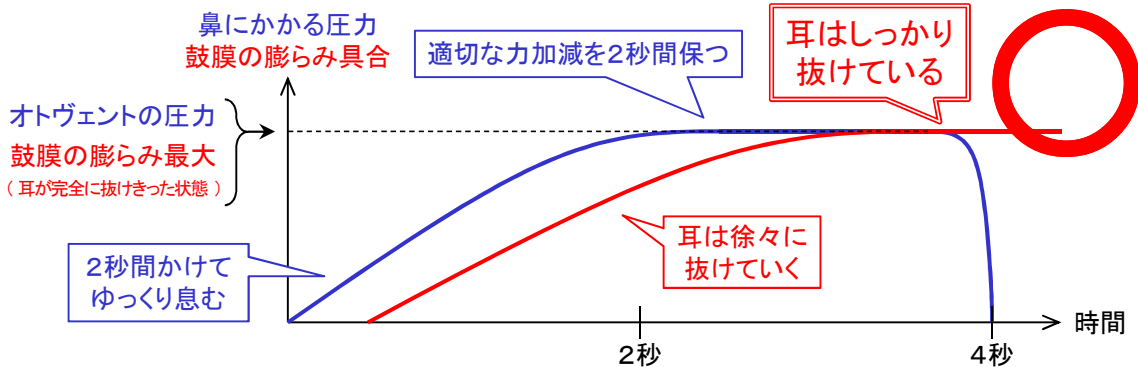
初心者や耳抜きが苦手な方は、“一気に強く息む”という耳抜きになりがちですが、耳が抜けにくいばかりか耳への負担が大きく危険です。息む力加減とタイミングの練習が必要です。

息む力が弱い



女性に多い傾向の“息む力が弱い”という耳抜きのパターン、どこに力を入れたら良いかわからないという方、鼻から声を出すような感覚で息み、オトヴェントを膨らませる練習が必要です。

理想的な耳抜きの例



一気に強く息むのではなく、オトヴェントが2秒間かけてグレープフルーツ大まで膨らむような息み方をすると、鼓膜に力が伝わってゆっくりと耳が抜け始めます。

耳が抜けた音がしても完全に抜けた訳ではないので、オトヴェントがグレープフルーツ大を保つ力加減で2秒間そのまま息み続けると、しっかりと耳が抜けます。

※本資料のグラフは、鼻にかかる圧力と鼓膜の膨らみ具合をモデル化したものであり、正確なデータではありません。  
※オトヴェントによる練習法は、練習法のひとつであり、耳抜きができるようになることを保証するものではありません。

【練習法開発・出典協力】三保耳鼻咽喉科 院長 三保仁先生 URL: [www.mihoclinic.com](http://www.mihoclinic.com)