

## アクアウォーキング鍼灸療法

アクアウォーキング鍼灸療法とは、毎日大量の水を飲み、毎日3km 約40分のウォーキングをしながら鍼灸治療を受ける療法で、内耳に溜まったリンパ液を排出することにより、耳鳴りや難聴、耳閉感、音われ、響き、めまいの解消を図る方法です。

ヒントはある患者さんの「大量に水を飲んだらその後耳鳴りが小さくなった。なぜでしょうか」というご質問でした。

内耳にリンパ液が溜まるとメニエール病や急性低音性感音難聴、遅発性内リンパ水腫を発症し、聴力が低下し、耳鳴りや耳閉感、音われ、響き、めまいなどを引き起こすことが知られています。病院での治療は溜まったリンパ液を排出するために利尿剤などが処方されるようです。

このような場合に、大量に水を飲むことにより溜まったリンパ液が自動的に押し出され、リンパ液が新しいものに変わるのではないかと考えるに至りました。

平成27年5月11日NHKテレビあさイチ「ある日突然に、急性低音難聴に注意」に放送されたように、水を大量に飲むと利尿ホルモンが産生され、その利尿ホルモンが内耳にたまったリンパ液を排出してくれるということが判明しました。また、毎日の十分なウォーキングも有効とされています。

そこで難聴や耳鳴り、耳閉感、音われ、響き、めまいの方にお試しいただいたところ、効果があることが分かり、治療法として取り入れることになりました。

- 方法**
- アクアⅠ 水を毎日1リットル飲みながら鍼灸治療を受けます。
  - アクアⅡ 水を毎日1.5リットル飲みながら鍼灸治療を受けます。利尿効果のあるツボにハリを追加します。
  - アクアⅢ 水を毎日2リットル飲みながら鍼灸治療を受けます。



**適応症** 内耳のリンパ液が溜まったことが原因と思われる難聴、耳鳴り、音割れ、響き、めまい

**不適応** 腎臓疾患、心臓疾患、肝臓疾患およびむくみやすい方

### 水の飲み方のご注意

- ミネラルウォーターでも水道水でも可。但し硬水は下痢を起こしやすいものもあるので注意が必要です。お茶はカフェイン、ジュースは糖分の心配がありますのでお水がお勧めです。
- なるべく常温で飲むこと。冷やしたものを大量に飲むと体が冷える心配があります。できたら体温よりも温かい水を飲むこと。
- 眠る2時間前に飲みきる。眠る直前に大量の水を飲むと夜中にトイレに行き睡眠を妨げる心配があります。
- お茶やコーヒー、スープ、味噌汁の水分は加算しないこと。あくまでお水だけで1日1ℓ、1.5ℓ、2ℓ分を飲むこと。ペットボトルの水なら量の管理がしやすいでしょう。

### ウォーキングのご注意

- 毎日3km 約40分歩くこと。
- なるべく手を振って歩く。リュック、ショルダーバックがおすすめ。
- 手は後ろに振ることを意識して歩くこと。



一掌堂治療院

東京都港区新橋2-10-5 末吉ビル5F

TEL 03-3591-0505

URL <http://www.issshodo.com/>