

たくさん飲めばメニエール病のめまいや突発性難聴が改善

一筆堂治療院長 藤井徳治

●内耳にたまったリンパ液の排出を促進

「突然、視界がグルグル回るめまいに襲われる」「低音の耳鳴りが四六時中続く」「耳が詰まったような感覚がある」といった症状に悩むかたは多いと思います。

これらは、メニエール病や低音型難聴の代表的な症状で、耳の中のリンパ液の流れが滞ることが主な原因です。

通常、耳の最深部の内耳（17ページ参照）にある蝸牛という器官では、常にリンパ液が循環して一定量に保たれています。しかし、この流れが滞ると、耳の中にリンパ液がたまり、内リンパ水腫などを発症するのです。

この内リンパ水腫によるめまいや難聴に対して、病院では尿の排出を促す利尿剤を処方するのが一般的となっています。尿とともに、リンパ液を排出しようとする方法です。

私の治療院では、めまいや難聴の患者さんに対しては、鍼灸治療と併せて、大量に水を飲む「水飲み療法」を勧めています。水飲み療法は、利尿剤と同等の効果が得られるうえ、副作用がありません。

さらに、水分を大量にとることで、体内で利尿ホルモンが産生され、内耳にたまったリンパ液を排出する効果があることもわかっています。

水飲み療法のやり方は、以下のとおりです。

まずは、1日につき1ℓの水を飲みましょう。3日間続け、むくみなど体調に異変がなければ、飲む量を1・5ℓに増やします。

3日間続け、これも問題がなければ、今度は1日2ℓに増やします。これを3日間続けて問題がなければ、それ以降は、毎日2ℓを飲み続けてください。

水は、水道水でも市販のミネラルウォーターでもかまいません。ただ、硬水は下痢

「水飲み療法」のやり方

- ②むくみや体調不良がなければ、毎日飲む水の量を1.5ℓに増やし、さらに3日間続ける



- ④それでも問題なければ、以後、毎日2ℓを飲み続けるようにする



※水道水でもミネラルウォーターでもよい。お茶やジュース、みそ汁などは含めず、あくまで水だけで計量する
 ※一度に大量に飲まず、少量ずつ飲むようにする
 ※就寝する2時間前までに、その日のぶんを飲み切る

- ①3日間、毎日1ℓの水を飲む



- ③問題なければ、毎日飲む水の量を2ℓに増やし、さらに3日間続ける



60歳の女性、Fさんです。Fさんは、娘さんの結婚とご主人の定年退職が重なり、生活環境が大きく変化したことがきっかけで、両耳に不調が現れました。空気がたまっているような耳閉感とともに、低音の耳鳴りがするようになりました。

耳の症状とともに、体の平衡感覚も悪くなったようです。通っていたスポーツジムで足を滑らせて転んでしまうこともあったといいます。

病院で検査を受けたところ、突発性難聴（とつぱつせいなんじやう）（前ぶれもなく、突然に耳の聞こえが悪く

を引き起こすことがあるので注意しましょう。一気に飲まずに、時間をかけて数回に分け、少量ずつ飲んでください。就寝の2時間前までに、その日のぶんを飲み切るようにしましょう。

寒い時期は、いったん水を沸騰させてから50〜60℃に冷ました「白湯おっか」にして飲むことをお勧めします。まろやかにになって口当たりがよくなるうえ、体が内側から温まります。血液やリンパ液の流れがより促されて、内臓の機能も高まるでしょう。

当院でも、水飲み療法によって、耳鳴りやめまい、難聴が改善したかたは**おおぜい**いらっしゃいます。

なる病気」と診断されたそうです。しかし、いくら薬の服用や通院を続けても、症状は回復しませんでした。当院へ来られたのは、その後です。

鍼灸治療と併せて、毎日2ℓの水を少量ずつ飲むように指導したところ、しだいに症状は改善していきました。

初診時は心身ともに疲れ切っていたFさんですが、最終的には耳鳴りと耳閉感ほみごとに消失。体の平衡感覚も元に戻り、今では元気に毎日を過ごしています。

◎ウォーキングを併せて行えば効果が倍増！

次は、42歳の男性Gさんの例です。

Gさんは低音型の突発性難聴を発症してから、1カ月後に来院されました。両耳ともに耳鳴りがあるほか、音が大きく響いて聞こえることや、耳の痛みの症状を訴えていました。

Gさんには鍼灸治療を^{ほしほ}施すとともに、水飲み療法を勧めました。すると、20回ほど

の治療で、元の正常な状態にまで回復したのです。

Gさんの場合、自主的にウォーキングをしていたことも功を奏しました。ウォーキングは、代謝が高まって、血液やリンパ液の流れがスムーズになるので大いに勧められます。1日3km程度歩くようにすれば、さらに治療効果は高くなるでしょう。

なお、水飲み療法は優れた療法ですが、いくつか注意点があります。

まず、腎臓や心臓、肝臓に疾患がある人は行わないでください。また、むくみややすい人も注意が必要です。水飲みでむくみがひどくなった場合、無理をせずに中止するようにしましょう。

水飲み療法が、皆さんの症状の回復に役立つことを願っています。



ふじい・とくじ 1983年、東京鍼灸柔整専門学校を卒業し、一掌堂治療院を開院。未病治療と突発性難聴治療に取り組んでいる。鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師。突発性難聴ハリ治療ネットワーク代表。