

突発性難聴、メニエール等の難聴、耳鳴り、めまいの方は、 以下の項目に、ご注意ください。

難聴、耳鳴り、めまいと関係が考えられる項目

1. 睡眠不足 1日最低6時間、できたら7時間半以上の睡眠を心がけましょう。
2. 大音響、大声 ライブ、ヘッドフォン、街宣車、パチンコ店、祭り等の太鼓、花火、爆竹、お子さんの耳元の大声、映画、カラオケ
3. 化学物質 お酒の飲みすぎ、アニリン含有の毛染め、ペンキのシンナー
4. 高圧 潜水、ダイビング、高山登山、吹奏楽、強烈鼻かみ、りきみ
5. 乗物 飛行機、新幹線、バス、車の長時間運転、バック
6. 過激運動 過激な首の運動、マット運動、鉄棒の回転、ジェットコースター、遊園地の回転性および上下性のアトラクション
7. 冷え 冬場の北風、夏場のクーラー
8. 温泉 熱い風呂、長風呂
9. 天候 台風、雨、気温気圧の急変
10. 生理周期 生理時、排卵時、月経前時
11. 耳精疲労 長時間の会議、会話
12. 長時間前傾姿勢 パソコン、スマホ、ベッドスマホ、横向きに寝転んで見るテレビ



耳鳴りが気になる方に避けていただきたい食品

1. お酒 特にビール、ワイン、日本酒
(焼酎、ジン、ウォッカ等の蒸留酒は比較的影響が少ない)
2. 激辛食品 激辛ラーメン、激辛カレー、激辛麻婆豆腐
3. 柑橘類 レモン、オレンジ、グレープフルーツ、みかん
4. その他の食品 熟成チーズ、コーヒー
亜硝酸塩(ハム、ソーセージなどに含まれる)
グルタミン酸ソーダ(中華料理などに多く含まれることがある)



突発性難聴ハリ治療ネットワーク

本部 一掌堂治療院

〒105-0004 東京都港区新橋2-10-5 末吉ビル5F

TEL&FAX 03(3591)0505

<http://www.isshodo.com/>

<http://totsunan-hari.isshodo.com/>