

水をたくさん飲んで

リンパの流れを促せば突発性難聴や
メニエール病のめまいが改善！

内耳にたまった

リンパ液の排出を促進！

「低い音の耳鳴りが四六時中続く」

「突然、視界がぐるぐる回るめまいに襲われる」

「耳が詰まったような感覚がある」

このような症状にお困りのかたは、非常に多いのではないのでしょうか。

これらは、低音型難聴やメニエール病の代表的な症状です。耳の中のリンパ液の流れが滞ることが主な原因となつて起こり

ます。

通常、内耳にある蝸牛という器官では、常にリンパ液が循環し一定量で保たれています（11ページの図参照）。

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して、難聴や耳鳴りの原因となつてしまふのです。

この内リンパ水腫による難聴やめまいに対しては、医療機関では尿の排出を促す利尿剤を処方するのが一般的となつています。尿とともに、滞つたリンパ液を体外へ排出しようとする方



夏は水、冬は白湯がお勧め！

一掌堂治療院院長

ふじいとくじ
藤井徳治

法です。

一方で私の治療院では、耳鳴りやめまい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、なにしろ水なだけに、副作用がありません。

さらに、水分を大量にとる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。

3日ごと

飲む水の量を増やす

具体的な水飲み療法のやり方は、以下のとおりです。

① 1日につき1ℓの水を飲む
まずは、1日につき1ℓの水を飲むようにしましょう。これを3日間続けます。

② 1日に飲む水の量を1.5ℓに増やす

1ℓの水を3日間飲み、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。これも3日間続けます。

③ 1日に飲む水の量を2ℓに増やす

先と同様、1.5ℓの水を3日間飲んでも体調に異変がなければ、今度は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。

飲む水は、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。

ただし、硬水は下痢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て、少量ずつ飲んでください。

また、就寝の2時間前までに、その日の分は飲み切るようにしましょう。

耳鳴りや難聴は、早期の治療が鉄則です。水飲み療法も発症してからすぐ取り組んだほうが

効果が高いことがわかっています。今、症状にお悩みのかたは、なるべく早めに始めたほうがいいでしょう。

寒い時期は、いったん水を沸騰させてから50〜60度に冷ました白湯にして飲むことをお勧めします。

まろやかにって口当たりがよくなるうえ、体が内から温まります。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。

なお、ジュースなどの甘い飲み物はもちろんのこと、お茶やみそ汁といった味のついた水分は、水飲み療法には不向きです。1日に飲む水の量は、あくまで水（か白湯）の量だけで計算してください。

ウォーキングを併せて行えば効果が倍増

当院でも、水飲み療法を行うことによって、耳鳴りやめまい、難聴が改善したかたはおお

ぜいらつしやいます。いくつかの症例を、以下にご紹介しましょう。

● Aさん（女性・49歳）

Aさんは、カゼで体調をくずしたことがきっかけで、両耳に不調が現れました。空気がたまっていくような耳閉感とともに、サイレンのような音が常時耳の中で鳴るようになったとい

います。病院で検査を受けたところ、突発性難聴と診断され、ステロイド剤を処方されたそうですが、しかし、いくら薬を服用しても、症状がよくなることはありませんでした。

当院へ来られたのは、そのあとです。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Aさんですが、最終的には耳鳴りと耳閉感のみごとに消失。今では、元気に毎日を過ご

水飲み療法のやり方

- 1 3日間、毎日1ℓの水を飲む。
- 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。
- 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。
- 4 こ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。

※注意点

- 水は、水道水でもミネラルウォーターでもよい。
- 水ではなくて白湯を飲んでもOK。
- 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。
- その日の水分は就寝の2時間前までに飲み切るようにする。
- 腎臓、心臓、肝臓に疾患がある人は行わない。



されているようです。
●Bさん（男性・42歳）
次は、42歳の男性Bさんの例です。

Bさんは低音型の突発性難聴を発症してから、1ヵ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

て聴こえることや、耳の痛み、症状を訴えていました。鍼灸治療を施すとともに、水飲み療法を勧めました。する

と、約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。

Bさんの場合、自主的にウォーキングを行っ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。

水飲み療法は優れた療法ですが、いくつか注意してほしいことがあります。

まず、腎臓じんぞうや心臓、肝臓に疾患がある人は、水飲み療法を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。水飲み療法でむくみがひどくなった場合は、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。

水をたくさん飲んだら

突発性難聴と耳鳴りが治った！

聴力が復活し耳閉感も解消

60歳・主婦

せきぐち さ え こ
関口佐恵子
(仮名)

耳の詰まりが

どうしても取れない！

私が突発性難聴を発症したのは、2年半ほど前のことでしようか。当時は、ちょうど娘の結婚と夫の定年退職が重なり、生活環境が大きく変化したときです。

その変化に伴い、知らず知らずのうちに大きなストレスを感じていたのでしょう。ストレスが直接の原因かはわかりませんが、いつしか耳の中に空気がたまって詰まったような感覚に襲われるようになりました。そして、低音の耳鳴りがする

ようになり、耳の聴こえが著しく悪化したのです。

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い、右手首を骨折したこともありまして。

さらに、毎日首がひどくこるようになり、首から肩にかけてとても重たく感じるのでした。

ただならぬ体の異変を感じた私は、一度、総合病院で診てもらうことにしました。そして検査の結果、右耳の聴力が大きく低下していることがわかったのです。

悪くなったのは右耳だけで、

左耳の聴力は正常とのことでした。

そのとき、医師から告げられた病名が、突発性難聴です。正直、そのときの私は突発性難聴といわれてもどんな病気なのかよくわかっていなかったもので、底知れぬ不安を感じました。

それから、通院しながら投薬による治療を受けることになりました。しばらく通い続け、耳鳴りは多少軽減しましたが、耳の詰まりは取れません。

毎日2ℓの水を
飲むようにした

症状が回復しないことに焦り

を感じた私は、試しに別の病院や鍼灸治療院に通ったこともありません。しかし、どこに通っても、全く改善することはありませんでした。

どうしたらいいのだろうか。私はすっかり途方に暮れてしまいました。

そんなときに出会ったのが、藤井徳治先生（53ページ参照）の一堂堂治療院です。

たまたまインターネットで突発性難聴について調べていたとき、治療院のホームページを見つけたのです。薬にもすがらないような気持ちで一堂堂治療院を訪れたのです。



テレビの音も、会話の声もよく聴こえる！

そのとき、藤井先生から勧められたのが「水飲み」です（やり方は55ページ参照）。

先生によると、難聴や耳鳴りは、耳の中のリンパ液の流れの悪化により生じるとのこと。そして毎日、大量の水を飲めば

リンパ液の流れが促されて、症状の回復につながるというのです。先生の言葉を信じ、それから私は、毎食の食前と食後にコップ一杯の水を飲むようになりました。

一杯が大体200ml、それを3

食の食前と食後に飲むので、合計で1.2ℓです。さらに、食事と食事の間にも、積極的に水を飲むように心がけました。すべてを併せると、毎日2ℓは飲んでいたのでしょいか。

藤井先生からは、積極的に運動することも勧められたので、私は毎日ウォーキングをするようにしました。家の近所を早足で数十分間、歩きます。真夏の炎天下時には、近くのスポーツジムを使うこともありました。

聴力が改善し 平衡感覚も元に戻った

そのような生活をしばらく続けていたところ、驚くことに徐々に耳の詰まりが軽減してきたのです。

病院で治療を受けても全くよくならなかつた耳の聴こえが改善してきたのですから、その回復ぶりに驚いたのはいうまでもありません。おかげで、会話やテレビの音なども聞き取りやす

くなりました。

耳鼻科で検査を受けると、なんと聴力が正常に戻っているとのこと。低音の耳鳴りも、いつしか全く感じなくなっていました。体の平衡感覚も元に戻り、体を動かすことが全く怖くありません。

自分に合う治療法に出合えて、ほんとうによかったと感じています。

大量の水を飲んで
リンパ液の流れを促進

一掌堂治療院院長 藤井徳治

通常、耳の内部のリンパ液は、常に循環し一定量が保たれています。この流れが滞ると耳の中にリンパ液がたまって耳閉感や耳鳴りの原因となります。大量の水を飲んでリンパ液の流れを促せば、症状の改善につながります。関口さんの場合、熱心にウォーキングを行ったこともよかったです。