

内耳にたまったリンパ液を排出してめまい解消
再発を繰り返す耳鳴りや難聴の予防効果もある

【メニエール病が改善した水飲み療法】

総論

利尿をうながし耳のリンパ液を排出。
病院で治らなかつた耳鳴り、難聴、
耳閉塞感、めまいが水飲みで改善！

一掌堂治療院院長

藤井徳治

大量の水を飲んだら
耳鳴りがしなくなつた

耳鳴りや難聴、めまいを訴える患者さんのなかには、大量の水を飲むことによって、よくなるケースがあります。

そのことに気づいたのは、ある患者さんから「水を大量に飲むと耳鳴りがしなくなるのはどうしてですか？」と聞かれたことがきっかけです。

ではどうして大量の水を飲むと耳鳴りが改善するのでしょうか。鍼灸は経験医学なので、西洋医学とは考え方が異なりますが、私は次のように推測しました。

空気の振動である音は鼓膜を振動させ、さらに中耳の小さな骨を振るわせます。骨の振動は内耳の蝸牛へと伝えられます。

蝸牛の中はリンパ液という水で満たされているので、骨の振動は水の振動に変わります。水の振動を細胞が感知し脳に送られ、音として感じる事ができるのです。

この「内耳の水」がたまりすぎると、耳鳴り、難聴、耳閉塞感、めまいなどの症状が起こります。しかし、たまった水を排出すれば、症状は改善します。

このことは昔から知られて

藤井先生のプロフィール

1949年生まれ。東京鍼灸柔整専門学校卒業。83年、東京・新橋に一掌堂治療院(☎03-3591-0505)を開院。2003年、突発性難聴ハリ治療ネットワークを創設。著書に「ハリで治す突発性難聴」(ナナコーポレートコミュニケーション)がある

おり、耳鼻科でも内耳にたまったリンパ液を排出するために、利尿剤が処方されることがあります。

しかし薬を用いなくても、大量の水を飲めば、尿が大量に出ます。それによって内耳のリンパ液が押し流されれば、耳鳴りやめまいの症状が改善されると考えたのです。

そこで何人かの患者さんに、鍼灸治療とともに自宅で

【メニエール病が改善した水飲み療法】



【水飲み療法】は1日1〜2ℓの水を飲むだけ。
内耳にリンパ液がたまるタイプに有効

の「水飲み療法」をすすめたところ、確かな効果があることがわかりました。以来、この方法を多くの患者さんの治療に取り入れています。

メニエール病再発予防に 水飲み療法が有効！

「水飲み療法」でよくなった症例を紹介しましょう。

2013年9月に来院した26才の女性は、病院で「メニエール病、もしくは突発性難聴」と診断されたそうです。9日間入院したのに、治らな

かったと言っていました。

こうした診断があいまいな例は珍しくありません。症状は難聴、耳鳴り、耳閉塞感、めまいで、とくに強いのがめまいでした。

そこで鍼灸と水飲みで治療したところ、3カ月後にはすべての症状が治りました。女性としては量が多く、毎日1・5〜3ℓの水を飲み続けました。水飲みが有効だった顕著なケースといえます。

13年4月に来院した42才の男性は病院でメニエール病と

診断され、再発を繰り返していました。症状は難聴と耳鳴りで、めまいはありません。3回目の発症から3日目、私に相談に来ました。

最初は鍼灸治療だけを行いました。が、よくなったり悪くなったりを繰り返していました。そこで水飲みをすすめたところ、2週間で症状が改善しました。水飲みが体質に合ったタイプといえます。

現在52才の女性は、5年前、難聴、耳鳴り、耳閉塞感、めまいを訴えて来院しました。

耳鼻科でメニエール病と診断されたそうですが、治療しても改善しないため、発症から20日たって私の鍼灸院をたずねてきたのです。

【水飲み療法】と一緒に鍼灸治療を行うことにしました。が、7回の鍼灸治療で症状がなくなりました。

その後、何度か再発を繰り返



【水飲み療法】でよく聴こえるようになった

返したので、その都度、「水飲み療法」と鍼灸を行い、現在は安定しています。

メニエール病は再発を繰り返すことが多く、水飲みがとくに有効なのは、こうした再発予防です。

水を飲むだけで、耳鳴りやめまいが完全によくなるというものではありません。まずは耳鼻科や鍼灸で治療して、それでもよくならない場合に併用したり、再発の予防のために水飲みを行うのが、上手な水の利用法といえます。

やり方 1日2ℓの水を就寝2時間前までに 飲みきる。利尿をうながすツボ刺激 を併用すれば効果はさらにアップ

一掌堂治療院長 藤井徳治

【水飲み療法】に適しているのは、内耳のリンパ液がたまったことが原因と思われる難聴、耳鳴り、耳閉塞感、めまいなどの症状です。

病院でメニエール病や突発性難聴、急性低音性感音難聴と診断された人は水飲みが有効な場合があります。難聴は低音が聞こえにくいタイプに効果が期待できます。

飲む水はペットボトルの水でも水道水でもかまいません。ペットボトルは量の管理がしやすいという利点があります。

ただ、ミネラル含有量が多い硬水は、多量に飲むと下痢



めまいや耳鳴りを繰り返す人は【水飲み療法】を続ければ再発の予防効果が期待できる

を起こすことがあるので、注意しましょう。

水はなるべく常温で飲みます。冷たい水を大量に飲むと、体を冷やす心配があるからです。できれば体温より温かい水を飲んでください。

飲む量の最終的な目安は、1日2ℓです。まず1ℓから

始め、3日続けて、むくみなどの症状が出なければ、1・5ℓに増やします。そして最終的には2ℓを目安に飲むようにします。

しかし無理をしてはいけません。季節によって飲める量も違ってきますし、女性では2ℓは飲めないという人もい

ます。できる範囲で多めに飲むようにしましょう。

何回に分けて飲んでもかまいませんが、寝る2時間前には飲みきります。寝る前に大量の水を飲むと、夜中にトイレに行きたくなり、睡眠を妨げる心配があるからです。

なお腎臓疾患、心臓疾患、肝臓疾患のある人、むくみやすい人は【水飲み療法】をやつてはいけません。水飲みを始める前に、こうした病気がないか確認してください。

また水を飲みながら、利尿をうながす「失眠^{しつみん}」というツボを刺激すると、さらに効果が高まるので、併用することをおすすめします。

水飲み療法が最も有効なのは、再発の予防です。水飲みで耳鳴り、難聴、耳閉塞感、めまいなどの症状がいったん消えても、継続して飲み続けることで再発予防になります。

【メニエール病が改善した水飲み療法】



めまい、耳鳴り、難聴が改善する

【水飲み療法】のやり方

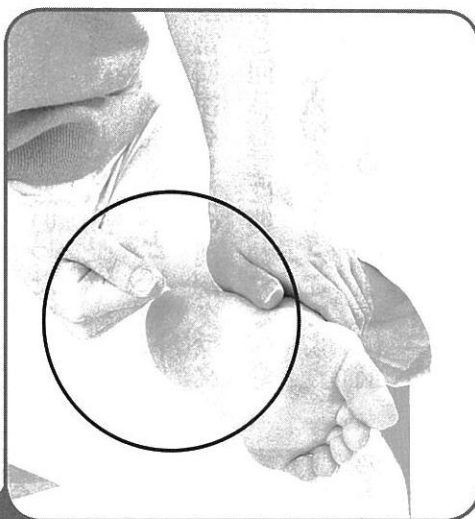
最初は1日あたり1ℓの水を飲むところから始め、少しずつ飲む量を増やす。夏は2ℓ、冬は1.5ℓを目標に飲む。お茶やコーヒーの水分は計算に入れない

*腎臓、心臓、肝臓に病気のある人は水飲みで症状が悪化することがあるので、むくみやすい人は病気がないかどうかを確認してから行うこと

1日2ℓの
水飲みを
目標に!

【水飲み療法】の効果を高める

足ツボのゲンコツたたき



利尿作用を高める「失眠」のツボは、かかとの真ん中にある。ここを手でゲンコツをつくって、たたくように刺激。時間は両足合わせて1日合計3分くらいが目安。入浴中に行うとより効果的



失眠

入浴中の
ツボ刺激が
効果的!