

耳鳴りめまいに加え肩こり首のV字筋

もみが鋭く突発性難聴も続々回復!



首のV字筋をほぐせば耳のトラブルが解消する

最近、私の治療院にきた三十九歳の女性の患者さん、Aさんのお話をしましょう。

Aさんが来院されたときは、めまいがひどく、ようやく歩ける感じでした。さらに右耳が難聴で、不眠や頭痛にも悩まされていました。Aさんは、病院に通っていましたが、いつこうに症状が改善しないためにほとんど困り、ついにはウツの症状も

めまいがひどく
右耳も難聴だった

耳鳴り・難聴・めまいに加え頭痛
や不眠、高血圧に悩むなら首の「胸鎖乳突筋」のこりが原因の疑い大

併発しかかっていました。

そこで私は、早速、Aさんに「首のV字筋もみ」という治療を行いました。一〇回ほど施術したところ、今まで述べた症状がすっかりよくなったのです。

Aさんのような患者さんは、当治療院におおぜい訪れます。私は、このような耳のトラブルの症状を持つ患者さんを数多く見るうちに、ある共通した特徴に気づきました。

それは、両耳の下から鎖骨の中心に向けて斜めに走っている

胸鎖乳突筋という筋肉（以下、V字筋と呼ぶ）が緊張してこわばっているということです。

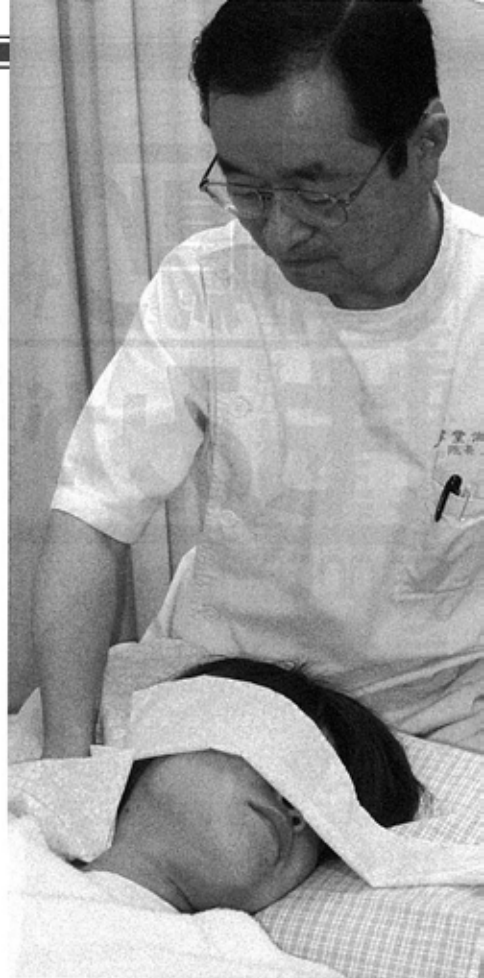
そして、治療経験を重ねるうちに、V字筋のまわりにあるツボを刺激することが、聴力の回復や、耳鳴り・めまいなどの改善に非常に効果があると確信するようになりました。

内耳に通じる血管は一本しかない

耳は、音を集める役目を果たす外耳、鼓膜や耳小骨の働きによつて音の振動を伝えたり増幅したりする中耳、そして、聴覚や平衡感覚をつかさどる内耳の三つの部分に分かれています。

この中で内耳は、脳の一部といつてもいいほど脳の近くに位置しており、複雑な形をした管で形作られ、その中はリンパ液（細胞から余分な水分や老廃物を運ぶ無色透明の液体）で満たされています。管の半分はカタツムリに似た形をした蝸牛（なまぐさ）という

一掌堂治療院院長
ふじい とくじ
藤井徳治



治療を行う藤井徳治先生

器官で、ここが聴覚をつかさどっています。残りの半分は、前庭（前庭）といって平衡感覚を担っています。

蝸牛や前庭には、音や動きの刺激を感じて察知するために、びつしりと毛の生えた神経細胞（有毛細胞）が並んでいます。音は、振動の刺激となって内耳のリンパ液を揺らし、それが有毛細胞の毛にふれることで電気信号として聴神経に伝わり、さらに脳の中核へと送られる、とされています。

このように、内耳は非常に精密な構造をしており、大変複雑な働きをする器官であるといえます。この内耳が正しく働くためには、酸素や栄養を運ぶ血液が大変重要なのです。

内耳に流れ込む血液は、頸椎（背骨の首の部分）の中を通る左

右二本の椎骨動脈が合流する脳の動脈（基底動脈）から枝分かれした細い一本の内耳動脈から送られています。内耳へ続く血管はこの一本しかなく、足などの血管のようにバイパスがありません。

よって、V字筋がこわばることによって首が締めつけられるような状態になると、首の血流が悪化し、必然的に内耳への血流も制限され血流不足に陥ります。すると、とたんに蝸牛や前庭に十分な酸素と栄養が行き渡らなくなります。またリンパ液の流れも悪くなるため、疲労物質が回収されず、内耳の働きに変調をきたすと考えられます。

その結果、内耳からの情報が脳にうまく伝わらなくなったり、蝸牛の有毛細胞が栄養不足により損傷されやすくなったり

するなど、さまざまな問題が生じて、耳鳴りやめまい、さらには重度の難聴などの症状が現れると私は見ているのです。

V字筋のこわばりは、同じ姿勢を取りつづけて筋肉が緊張すると生じやすくなります。例えば、パソコンの前で長時間にわたって前傾姿勢で作業をしている人などは、V字筋がこわばりやすいといえます。

また、過労や睡眠不足、精神的ストレスなど、心身の疲労を抱えている人は、自律神経（意志とは無関係に血管や内臓の働きを支配する神経）が乱れることによつて耳鳴り・めまい・難聴のほか、不眠や冷や汗・強い肩こり・頭痛や高血圧といった症状が起る場合も多くあります。こういった症状がある人のV字筋もまた、こわばっている傾向があります。

V字筋をほぐせば 不眠や高血圧も解消

そこで、V字筋をほぐして滞った首や内耳の血流を正常に戻すために考えた方法が首のV字筋のみです。

首のV字筋のみでは、V字筋の周囲にある頸風、完骨、天

窓、天窓などのツボをゆつくりと刺激していきます。これらのツボを中心に、細い針を刺して軽く刺激を与える針治療と首のV字筋のみとを交互に数回くり返すだけでV字筋のこわばりがほぐれていきます。

そして、頑固な耳鳴りや難聴、めまいといった症状が改善していく例を今までにたくさん見てきました。

これは、首の血流が改善されて、より多くの血液が内耳に送られるようになることともに、内耳のリンパ液の流れもよくなり、疲労物質が流されてむくみが取れるため、内耳の各器官の働きが改善されるものと考えられます。

軽度の耳鳴りや難聴であれば、ときには一日の治療でケロリと治ってしまうこともよくあります。また、首のV字筋のみを行ってV字筋がほぐれると、乱れていた自律神経がバランスを取り戻し、不眠や高血圧、頭痛といった症状も少しずつ改善していきます。

首のV字筋のみは、誰にでも簡単にできるので、耳鳴りや難聴、めまいに悩んでいる人はぜひ一度試してみてください。

首の胸鎖乳突筋をほぐす「V字筋もみ」をやれば耳の不調は一挙に改善しグッスリ眠れたと評判

ふじい とくじ
藤井徳治

息を吐きながら
親指で軽く押す

首のV字筋もみは、実際に、私の治療院での治療に取り入れているほか、耳鳴り・めまい・難聴などの患者さんには、自宅でやってみてもらっています。

では、自分で簡単にできる首のV字筋もみのやり方を説明しましょう。

聴が起こったときの応急処置としては、まずあおむけに寝て、症状のある耳と反対側に首を少しねじります。ただし、外出先や職場で行う場合は、体を起こしたままでもかまいません。

ねじったときに首の側面に斜めに浮き出るのがV字筋（写真を参考）です。よくわからない場合は、鏡に映して見るとわかるでしょう。

そして、症状のある耳側の手

の親指をV字筋の後縁（図を参照）に置きます。それから息を鼻から三秒間吸い、今度は二秒間息を止め、その後、口から静かに息を吐きながら、親指で軽く一〇秒くらいゆっくりと押します。

この要領で、耳の近くから鎖骨に向かって、V字筋の後縁を五カ所ほど押していきます。以上の手順を二、三回くり返してください。所要時間はわずかに二、三分です。これを一日一回以上、毎日行うようにしてください。

V字筋
(胸鎖乳突筋)

V字筋の後縁をほぐすようにする

両方の耳に症状がある場合や、めまいの改善には、左右のV字筋をそれぞれ同じ手順で刺激しましょう。また、症状が治まったあとでも、日ごろから首のV字筋もみを行うと、再発の予防につながります。

その場合も、左右両方のV字筋を刺激するようにしてみてください。

耳づまりを感じたら
すぐ行うといい

耳の症状が強い場合、初めのうちは、V字筋が硬くこわばってなかなかほぐれないかもしれません。あせらず毎日続けていくうちに、必ずほぐれてくるので、決して強く押さないようにしてください。息を吐くときに首の力を抜くようにリラックスしながら親指で軽く刺激するのがコツです。体が温まっているお風呂上がりや、蒸しタオルで首を温めてから行うのも効果的でしょう。

最近では、インターネットを通じて首のV字筋もみの評判が広がり、難聴など、耳の症状に悩む人たちが集まる掲示板に「家が遠くてなかなか病院まで針治療に通えないので、自分で首のV字筋もみを毎日行うようになったら難聴が改善した」といった書き込みも見られるようになりました。

首のV字筋もみは、耳づまりや、自分の声が妙に響いて聞こえるなどの前駆症状（本格的な病気の前の症状）に気づいたときに行うと、さらに効果的です。気づいたらその場でやり

首のV字筋もみのやり方

1



2



あおむけに寝て、首を患部（難聴になっている耳）と反対側に少しねじる。ただし、職場や外出先で行う場合は、体を起こして行ってもかまわない。

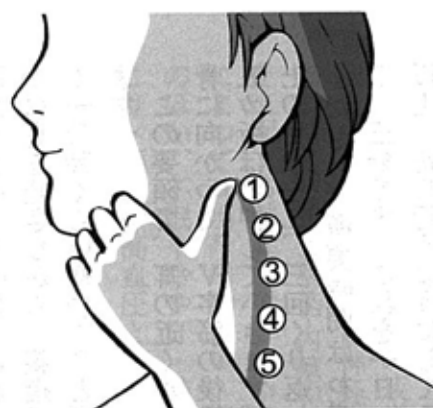
手の親指をV字筋の後縁に当てたら、鼻から3秒間息を吸い、そのまま2秒間息を止める。V字筋の位置がわからないときは、鏡に映して見るとよくわかる。

3



10秒くらいかけて口から息を吐き出しながら、親指に力を入れてゆっくり押す。

4



③の要領で、耳の下から鎖骨に向かってV字筋の部分を5カ所（図の①～⑤の順）ほど押す。

- ※以上の手順を1～3回くり返す（時間にとすると2～3分ほど）。1日1回以上、毎日行う。
- ※両方の耳に症状がある場合や、めまいの改善には、左右のV字筋をそれぞれ同じ手順で刺激する。

ましよう。首のV字筋のこわばりがほぐれると、耳鳴りや難聴、めまいだけでなく、若年性脱毛症・片頭痛・緑内障・ウツ・不眠・高血圧などの改善にも効果を発揮することがあります。

みなさんも、首のV字筋もみをぜひ試してみたいかたがでしうか。

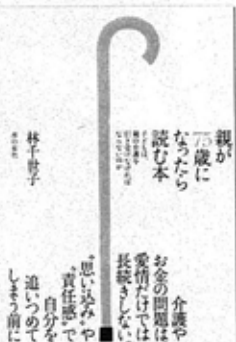
BOOK紹介

親が75歳になったら読む本

子どもは、親の介護を引き受けなければならぬのか

林千代子 著 定価一四七〇円 四六版並製二二六頁

親に幸せな老後を送らせてあげたい。でも、自分の生活を犠牲にしたい。……自身の介護の経験、10年以上福祉介護取材してきた経験から著者が語る。「思い込み」と「責任感」で自分を追い込んでしまう前に読んでほしい1冊。



食べものはくすり

橋本紀代子 著 定価一五〇〇円 A5版二六四頁

一家に1冊、結婚や入院見舞いにも贈呈にも最適。「命は食にあり」とは、明治生まれの母の教え。その言葉の重みを改めて感じるこの一冊。薬剤師の著者が、野菜を中心に薬効とレシピをやさしく解説しています。



本の泉社

<http://www.honnoizumi.co.jp/>

〒113-0033東京都文京区本郷2-25-6
TEL03(5800)8494 FAX03(5800)5353

左耳の難聴が首のV字筋もみで スッと回復し、高血圧も正常化 し10年来の薄毛さえ解消

ふじい とくじ
藤井徳治

11回めの治療で 左耳の難聴が治った

私の治療院にこられた患者さんで、首のV字筋もみをやったら見事に症状が回復した人を紹介しましょう。

Bさん（六十五歳・自営業）は、二〇〇六年に左耳の難聴を訴えてこられました。

とにかく忙しい人で、週に一回は飛行機に乗って出張しています。中肉中背で元気な人なのですが、血圧が高く、最大血圧

が一五〇ミリ（正常は一三〇ミリ未満）、最小血圧が九〇ミリ（正常は八五ミリ未満）ありました。心筋梗塞の心配もあり、病院で降圧薬を処方されて飲んでいましたが、効果は十分ではなかったようでした。

Bさんは、左耳の難聴になってから二五日たつての来院でしたが、私が集中して首のV字筋もみをはじめとする針治療を行ったところ、一回めで難聴が見事に回復し、すっきり聞こえるようになりました。



★「わがさ」次号十一月号は九月十五日発売です。ただし、東海近畿並びに四国各県は十四日発売。

聞こえが戻って薄毛も解消した

さらに、高かった血圧も徐々に下がってきました。血圧は、短期間では下がらないのですが、首のV字筋もみの治療を続けて一年後に、最大血圧が一〇九ミリに、最小血圧が七三ミリになりました。

降圧薬を手放せたと感激したBさん。その後も当院に定期的に通っていますが、最近、実に驚くことがありました。

Bさんは、髪の毛が薄いのを気にされていてカツラをかぶっていたのですが、首のV字筋もみを行っていたところ、なんと髪がまた生えはじめたのです。

Bさんの頭が黒々としてきたのに気づいた私が「もう、カツラは必要ないでしょう」といつてから、Bさんは、自信を持てたのか、一〇年来のカツラをかぶらなくなりました。

これは、首のV字筋もみで頭部の血流がよくなり、髪の毛の細胞の新陳代謝（古いものと新しいものの入れ替わり）が活発

になったからではないかと推測しています。

悩みの不眠と 頭痛も治った

また、四十三歳の女性Cさんは、右耳の突発性難聴で来院しました。

Cさんは、横になって寝ながら鼻を強くかんだところ突発性難聴になってしまったといいます。Cさんは、知り合いの耳鼻科に行ったり薬を試したりと、いろいろと手を尽くしたそうですが、満足できる効果は得られなかったそうです。

そして、Cさんは、突発性難聴を発症してから一日めに来院されました。それから、私は集中的に首のV字筋もみと針治療を行いました。すると一六回め（七日間）の治療で突発性難聴が解消し、耳閉感も消えて以前のような聞こえが戻ったのです。

さらに、Cさんは以前から不眠と緊張型頭痛にも悩んでいたのですが、それもすっきり治ったとのこと。

気分もリラックスできると、Cさんはいつも首のV字筋もみを自宅で行っているそうです。

首のV字筋もみは難治の「突発性難聴」にも効果大で発症二週間

以内なら九割が大幅に改善

あじいとくじ
藤井徳治

内耳の血流不足が原因で起こる

耳の病気を経験したことのない人が、明らかな原因もなくある日突然、片方（まれに両方）の耳が聞こえづらくなったり全く聞こえなくなったりする難聴を突発性難聴といいます。

中高年を中心に発症する人が急増しており、国の調査によると、二〇〇一年の時点で突発性難聴の患者数は、全国で約三万五〇〇〇人と推定されています。年代別に見ると五十〜六十歳代の中高年に最も多く、男女の差はありません。

ちなみに一九八九年の調査での患者数は、約一万六七五〇人で、わずか十数年の間に、突発性難聴の患者数は倍増したことになります。

突発性難聴にかかった患者さんの半数は、めまい・耳鳴り・吐きけなどの症状を訴えるた

め、脳の病気を心配して脳外科を受診することがありますが、急に聞こえが悪くなった場合には、すぐに耳鼻科も受診することが大切です。

さらに、頭痛・不眠・ウツなどの症状も見られる人が多くいます。

突発性難聴の原因についてはさまざまな説があります。

発症前にカゼに似た症状を訴える患者さんが多いことから、ウイルス感染が原因ではないかという説。精神的なストレスが原因で引き起こされるという説。高血圧や糖尿病、心疾患にかかっている人に多く見られるので、生活習慣病との関係が深いのではないかとという説などがあります。

そしてもう一つ、突発性難聴が起こる大きな原因の一つとして有力視されているのが、内耳に血液がうまく流れていかない循環障害です。

従来の治療では完治率がわずか三三%

突発性難聴を防ぐには、どうしたらいいのでしょうか。

耳鼻科の専門医によると、ふだんからストレスをためすぎないように注意するのはもちろんのこと、耳に過度な負担をかけることが大切だといえます。

例えば、ヘッドホンで音楽を大音量で聞きつづけたら、耳に気圧の大きな変化を与える登山やダイビングなどを頻繁にしたりますことは、なるべくさけたほうが無難です。

また、睡眠不足や長時間のデスクワーク、パソコンの使用による過労、お酒の飲みすぎ、毛染め剤の多用なども耳の健康を損なう原因になるといわれているので注意しましょう。

突発性難聴は、発病から治療開始までの期間が短いほど改善率は高くなります。耳鼻科で

は、突発性難聴の治療として、血管拡張剤やステロイド剤、抗血栓薬などによる薬物療法が行われます。

ただし、有効性は確実とはいえ、治療が遅れた場合は効果が得られにくいのが実情です。突発性難聴の完治率は三三%とされ、残りは完治することなく難聴になっています。これは、突発性難聴がいかに難治性の病気であるか、そして、従来の治療法には限界があることを示しているといえるでしょう。

難聴に気づいたらV字筋もみを試そう

そんな中、私は開業以来二八年にわたり、数多くの突発性難聴の患者さんを治療してきました。共通して見られたのが、やはり胸鎖乳突筋（以下、V字筋という）の極度の緊張です。

そこで、当治療院では、V字筋のまわりにあるツボを針治療で刺激するとともに首のV字筋もみを行っています。中には一日の針治療とV字筋もみで突発性難聴が解消してしまった人もいます。

平成二十四年六月三十日現在までに、「突発性難聴ハリ治療ネ

優遇会員制をご利用ください

—ご注文は125ページをごらんください—

モーツァルトのCD

●モーツァルトの楽曲に含まれている、ゆらぎや高周波音などの音源が、リラクゼーションCDを誘います。
●全国の山・海・川・里山で収録した数十種類の自然音と、モーツァルトの楽曲が交互に流れます。

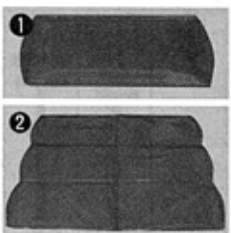


●商品名「自然の中のモーツァルト」
CD1枚
2,100円

新型快眠吸熱枕・マット

吸熱素材によって快眠しやすい温度を保て寝苦しい夜でも涼しい眠りに役立つ寝具！

●特殊な吸熱素材の効果で、冷蔵庫で冷やさなくても快眠に適した温度（二五度C）（三二度C）を長時間保ててくれる枕とマットです。
●氷枕のように硬くならず、ソフトな感触なので、寝心地も抜群です。



●商品名「快眠吸熱枕・マット ネムーリ」

①枕 **特価2,900円** (メーカー希望売価3,990円)
サイズ: 19×36×2cm
②マット **特価5,900円** (メーカー希望売価12,600円)
サイズ: 53.5×60×1.5cm

株式会社 マキノ

TEL 03-5965-6721 FAX 03-5965-6731



突発性難聴にもV字筋もみが効く

「ツトワーク」で健常化（一般にいう完治のこと）した突発性難聴とその後遺症やメニエール病などの症例は一三七五例あります。このうち、突発性難聴の健常化は八五六例で、発病から三

週間以内の健常化例は六二七例、二カ月以内は一六四例、二カ月を超えては六五例です。特に、発病から三週間以内に治療を行った場合は、九四％の人の症状が消失、または聴力が

急激に回復しました。さらに、低音型突発性難聴（低音域の聴力が低下するタイプ）の人にいたっては、健常化率が一〇〇％です。

また、病院で聴力が回復しても、後遺症として耳鳴りなどが残ってしまった場合も、針治療と首のV字筋もみで回復するケースがこれまでに数多く見られます。例えば、後遺症の耳鳴りの健常化例は七二例、音割れ・響き・耳閉感（耳がふさがれたようなつまった感じ）の健常化例は六八例です。

さらに、突発性難聴の回復とともに、頭痛や不眠、ウツなど、付随して起こっていた症状も軽くなつていくように見受けられます。

突発性難聴は、症状こそ重い

ものですが、治るのが難しいとされている感音性難聴（内耳や聴神経に障害がある難聴）の中では、数少ない比較的治りやすいタイプです。早めに針治療にも取り組み、大半の患者さんは少なからず回復します。

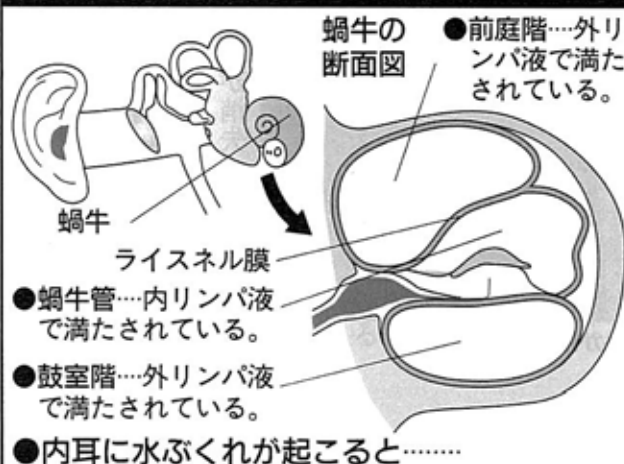
聴力の回復には個人差があり、必ずしも発病前の状態にまで戻るとは限りません。場合によっては、耳鳴りや耳閉感が残ることもあります。そうした回復のよし悪しを左右するのは、なんとといっても難聴が起こったときの迅速な対処です。聴力に少しでも異常を感じたら、すぐに耳鼻科医に診てもらえることはもちろんですが、できるだけ早い時期に首のV字筋のこわばりをほぐすことも重要だといえます。

激しいめまいを起すメニエール病

病が見事改善するなんと1日2リットル水飲み

難治のメニエール病
新療法は

メニエール病を招く内耳の水ぶくれ



なんらかの原因で蝸牛管を満たす内リンパ液が増えると、ライスネル膜が押し上げられ、内耳の神経に異常な刺激が加わる。その結果、内耳全体の働きが乱れ、メニエール病の症状が起こる。

激しい回転性めまいをくり返すメニエール病
私の治療院にはめまいや耳鳴り、難聴などの耳の病気を訴えて訪ねてくる患者さんが少なくありません。中でも、最近になって女性を中心に増えているのが、メニエール病に悩む患者さんです。

耳鼻科でメニエール病と診断されて治療を受けつづけたにもかかわらず、十分な効果が得られないため、当院を訪ねてきたのだと話します。

では、そもそもメニエール病とはどういう病気か、ご存じの人も多いと思いますが、改めて説明しておきましょう。

メニエール病は、自分や周囲がグルグルと激しく回転してい

めまいや難聴を伴うメニエール病は内耳のリンパ液の増えすぎが主原因で、排出を促せ

るように感じるめまいがくり返し起こり、それに伴って耳鳴りや難聴、耳閉感、吐きけなどが起こる病気です。十九世紀のフランスの医師であるメニエールが初めて報告したことから、この名がつけられました。

メニエール病は以前は男性に多かったのですが、最近は女性に増えており、特に三十代後半から四十代前半でよく見られると報告されています。

患者さんによって症状の現れ方はさまざまで、めまいの発作は、数十分から、長い人では数時間続くこともあります。発作が起こる間隔も人によって違い、週一回起こるといふ人もいれば年に数回程度しか起こらないという人もいます。

発作をくり返すうちに一時的に起こる耳鳴りや難聴も回復しにくくなっていき、病状が進行していくと、日常的に耳鳴りや難聴が残ります。そうしてメニエール病が重症化すると、耳鼻

一掌堂治療院院長
ふじい とくじ
藤井徳治

●藤井徳治先生が治療されている一掌堂治療院は、〒108-0001 東京都港区新橋二丁目一〇一五 末吉ビル五階 電話 〇三―三五九一―〇五〇五です。

科では最後の手段として外科手術が選択されるケースも決して珍しくありません。

内耳に増えたリンパ液が内耳の神経を刺激

メニエール病は、耳の最も奥にある内耳という器官が水ぶくれの状態（内リンパ水腫）になるために起こることがわかっています。

内耳は、主に平衡感覚にかかわる三半規管と、音を感じする蝸牛から成り立っています。このうち、蝸牛の内部は膜によって三つの部位（前庭階・鼓室

階・蝸牛管）に仕切られ、それぞれ外リンパ液と内リンパ液で満たされています（右ページの図参照）。

ところが、なんらかの原因によって、蝸牛管を満たす内リンパ液が増えると、外リンパ液と内リンパ液を仕切るライスネル膜が圧迫されて押し上げられ、内耳の神経に異常な刺激が加わります。その結果、蝸牛や三半規管など内耳全体の働きが乱れ、めまいや耳鳴り、難聴をはじめとするメニエール病の症状が起こる、というわけです。なぜ内リンパ液が増えて内り

ンパ水腫が起こるのかについては、まだはつきりとわかっていません。

もつとも私自身は、ストレスや疲労などによって首の筋肉が硬直し、内耳の血流が悪化するために内リンパ液の排出が滞って、内リンパ液が増加するのではないかと考えています。

実際、ストレスや心身の疲労がメニエール病の発症に強く影響していることは間違いないようです。耳鼻科で受けた治療で発作が治まったにもかかわらず、しばらくすると再発してしまふ人が多いのも、ストレスや疲労が蓄積する生活環境を変えられていないことが関係していると考えられます。

利尿薬の服用で尿の排出を促す

こうしたことから、メニエール病を改善・解消に導くには、ストレスや疲労が蓄積する生活環境を改善するとともに、内耳の過剰なリンパ液の排出を促すことが肝心です。

実際、メニエール病に

対して耳鼻科などで行われる薬物療法では、不安感を鎮める精神安定薬や内耳の血流の循環を促す血流促進薬などと併せて、過剰に増えた内耳のリンパ液の排出を促す目的で利尿薬の投与が行われるケースが多いものです。

利尿薬は、尿の生成を促して体内の水分を体外に排出する薬なので、内耳の水ぶくれとも表現される内リンパ水腫を改善させる効果も期待できるといわれます。

ところで、私は、メニエール病の原因が内耳に増えた過剰なリンパ液とわかっていないこと、そして、その過剰なリンパ液を排出する方法として、耳鼻科では尿の排出を促す利尿薬が活用されていることから、自力で行えるメニエール病の新たな治療法を考案しています。

次からの記事では、その新療法についてくわしく紹介していきます。



藤井徳治先生

内耳の過剰なリンパ液を減らす

に利尿薬が有効だが、簡単一番

の自力療法はなんと「水飲み」

藤井徳治

毎日たくさん水を飲むだけ

前の記事で述べたとおり、メニエール病の原因とされる内リンパ水腫（内耳にリンパ液が過剰になった状態）を解消するには、過剰なリンパ液の排出を促す働きがあるとして、実際に耳鼻科でも用いられている利尿薬が効果的です。

一方で、私はこうした利尿薬の働きをヒントに、自力で行え

るメニエール病の新たな治療法を考案しました。その自力療法とは、「水飲み療法（当院ではアキラ療法という）」です。

水飲み療法とは、ひと言でいえば、毎日、大量の水を飲むだけ。私はメニエール病に悩む患者さんに、針灸やもみほぐし（一般にいうマッサージ）などによる治療と併せて水飲み療法を行っており、実際にメニエール病が改善・解消に向かった例を何度も目の当たりにしています。

尿の量が増えめまいが改善

なぜ大量の水を飲むことでメニエール病が改善・解消していくのでしょうか。それには、私水飲み療法を考案するにいたった経緯が関係しています。

水飲み療法の発見は、偶然の産物といってもいいかもしれません。数年前のある日、当院に通っていた患者さんが「耳鳴りが突然なくなった」というのです。急に治療内容を変えたわけではなく、不思議に思った私が「何か特別なことをしたのですか」とたずねたところ、「いいえ。ただ、たまたま水をたくさん飲んだのです」と教えてくれたのです。その答えに、私は目からうろこが落ちる思いでした。

メニエール病の治療に利尿薬を用いるのは、尿をたくさん出すためです。そして、水をたくさん飲むことでも尿はたくさん

出ます。手段は異なりますが、いずれも尿量が増えるという結果に違いはありません。そこで私は、大量に水を飲めば、利尿薬をとるのと同様にメニエール病の改善効果が得られるのではないかと考えたのです。

私は早速、従来の針灸やもみほぐしによる治療に併せて、水飲み療法をメニエール病の患者さんに行ってもらいました。その結果、めまいや耳鳴り、難聴などの症状が改善する人が出てきたのです。特に効果が顕著に現れた患者さんでは、それまで何度も再発をくり返していたメニエール病の症状が、一〇日もかからないうちにすっかりなくなり、以後、何年も再発していませんというケースもあります。

水飲み療法でメニエール病が改善したのは、水を大量に飲むことで尿の出がよくなり、それに伴って内耳に滞った過剰なリンパ液も同時に押し出され、内耳のリンパ液の新陳代謝（古いものと新しいものの入れ替わり）が回復したためだと考えられます。

次の記事では、水飲み療法の具体的なやり方を説明していきます。

水飲み療法が効くしくみ

水を大量に飲む

尿の出がよくなる

尿の排出に伴って内耳に滞った過剰なリンパ液も同時に押し出される

内耳のリンパ液の新陳代謝が回復する

メニエール病が改善する



水飲み療法は一日二リットルの水を 飲むだけで、耳鳴りやめまいが 消え聴力も回復する人が多い

ふじい とくじ
藤井徳治

飲む水の量は
徐々に増やしていく

この記事では、利尿薬を服用したときと同様に尿の量を増やし、めまいや耳鳴り、難聴を引き起こすメニエール病を改善・解消に導く「水飲み療法（当院ではアクア療法という）」のやり

方について、くわしく説明していきますよう。

水飲み療法では、一日当たり、女性で一・〇〜二・〇リットル、男性で一・五〜二・〇リットルの水を、毎日継続して飲みつづけます。もちろん、この分量の水を一度に全部飲むのではなく、五〜一〇回程度にこまめに分けて

飲むのです。

また、大量に水を飲む習慣に徐々に体を慣らしていかねばいけないので、最初は一日当たり〇・五〜一・〇リットルの水を飲むところから始めて、少しずつ飲む量を増やしていきます。だいたい数日〜一週間ほどかけて、本来飲むべき分量に増やしていくといいでしょう。

使用する水は、水道水でもミネラルウォーターでもかまいません。ただ同じ水でもカルシウムやマグネシウムなどのミネラル（無機栄養素）が多く含まれる硬水は、大量に飲むと下痢を起こしやすくなるのでさけたほうがいいでしょう。

水飲み療法と併せて利尿を促すツボも刺激しよう

水飲み療法を行う患者さんの中には、水の代わりにお茶やスポーツドリンクを飲みたいという人

●失眠のツボ



失眠

1日数回、
1回につき1
分ほど刺激する。

就寝二時間前には
一日分の水を飲みきる

また、もう一つ重要なのが、飲む水の温度です。今のよう暑い夏の季節では冷蔵庫で冷やした水を飲みたくなるのですが、水飲み療法では、常温の水、できれば体温と同じくらい（三五〜四〇度C）のぬるま湯を飲むようにしてください。冷たい水をたくさん飲むと、内臓を冷やして消化不良を引き起こしたり、全身の血流が悪化して思わぬ不調に見舞われたりする危険があります。



一日に飲む分量の水は、遅くとも就寝する二時間前までには飲みきるようにしてください。寝る直前まで水を飲んでしまうと夜中に尿意で目が覚めやすくなり、睡眠不足に陥ることが懸念されます。睡眠不足は、メニエール病を悪化させてしまう一因

水飲み療法のやり方

女性で1.0～2.0%、男性で1.5～2.0%の水を、5～10回程度に小分けにして、起床後から就寝2時間前までの間で飲みきり、これを毎日継続して行う。



●注意点

- ・使用する水は水道水でもミネラルウォーターでもいいが、硬水はさける。
- ・水の代わりにお茶やスポーツドリンクを用いない。
- ・食事のときに飲むお茶や汁物などの水分は、飲む水の分量に含めて計算しない。
- ・常温の水か、できれば体温と同じくらいの35～40度Cのぬるま湯を飲む。
- ・循環器疾患や肝臓疾患、腎臓疾患がある人や慢性的にむくみがある人は、行う前に医師に相談する。

となります。

なお、残念ながら、水飲み療法を行ってはいけなない人もいます。心臓や血管などの循環器疾患、肝臓疾患、腎臓疾患がある人、慢性的にむくみがある人は、大量に水を飲むと、これらの病気や症状が悪化する恐れが

あります。そうした人は、水飲み療法を行う前に医師に相談してください。

利尿効果が得られるツボも刺激しよう

私の治療院では、メニエール病の患者さんに対して、この水飲み療法と併せて針灸やもみほぐし（一般にいうマッサージ）などの治療も行っています。そのさい、耳の不調に有効な針灸治療とともに、利尿効果が得られるツボへの針灸治療も施しています。尿の出を促すツボを刺激することで、水飲み療法の効果をさらにアップさせるというわけです。

利尿効果が得られるツボはいくつかありますが、自分で簡単に刺激できるツボとしては、足

なかなかよくならないメニエール病に悩んでいる人は、水飲み療法を試してみたいか、がで

のかかとの真ん中にある「失眠」があげられます。水飲み療法を行っている間は、あいた時間に一日に数回、一回につき一分ほど失眠を刺激してください。前ページの写真のようにイスや床に座って、手でこぶしを作ったときに突き出る指の関節などでツボを押すといいでしよう。ツボを刺激する専用のグッズを使ってもかまいません。水飲み療法をメニエール病の治療に活用することで、めまいや耳鳴り、難聴が見事に解消したり、衰えてしまった聴力が回復して聞こえがよくなったたりする人は珍しくありません。

新たに生まれた純官能小説



人妻エロス全開! 読者投稿専門誌

小説秘戯

しょうせつひぎ

定価 650円 (税込)

第2弾
8.18
発売

大人のための官能小説



小説新撰

しょうせつしんせん

最新刊 8月号

全作品読み切り!

定価 790円 (税込)

例数月27日発売

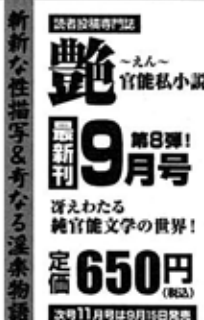
次号10月号は

8月27日発売

全国書店にて好評発売中!

定期購読

キャンペーン中!



株式会社 インテルフィン
〒171-0014
東京都豊島区池袋 2-55-2 鈴木ビル4階
TEL.03-5956-4702



★「わかさ」次号十一月号は九月十五日発売です。ただし、東海・近畿並びに四国各県は十四日発売。
水飲み療法で海外出張中のめまいの発作と無縁

薬も無効のメニエール病のめまいが水飲み療法を二カ月行ったら消え、耳鳴り・難聴とも無縁

ふじい とくじ
藤井徳治

海外出張中にめまいの発作に悩まされた

前の記事でくわしく述べた「水飲み療法（当院ではアクア療法という）」をメニエール病の治療に活用した結果、めまいや耳鳴り、難聴などの症状が驚くほどよくなる例を、私は何度も目の当たりにしています。特に、発症してすぐにこの治療を行うと、大きな効果が得られるようです。

ここからの記事では、実際にそうしてメニエール病を克服した人の症例を紹介しましょう。

一昨年の十一月に当院を訪ねてきた矢野健太郎さん（仮名・四十歳）は、多忙を極めるビジネスマンで年に何度も海外出張に行っている患者さんです。

海外出張では、仕事のストレスに加えて時差によるストレスにもさらされ、長時間の移動で疲労も積み重なっていきます。そうした生活を長年送っていた

ためか、めまいの発作や、それに伴う耳鳴り、難聴に悩まされるようになりました。

耳鼻科ではメニエール病と診断されて薬物治療を受けましたが、十分な効果は得られませんでした。その後も、特に海外出張のさいにメニエール病の発作に悩まされ、どうしたものかと考えていたときにたまたま当院のことを知ったといいます。

矢野さんが初めて訪れたのはめまいの発作が起こった二日後で、右耳に耳鳴りと難聴を訴えており、慢性的な不眠にも悩まされていると話していました。

私は、矢野さんに針灸（しんきゅう）やもみほぐし（二般にいうマッサージ）などの治療を行うとともに、水飲み療法について紹介し、自宅で行うよう指導しました。矢野さんは、最初は水を飲むだけという治療に少し疑問を感じていたようでしたが、私が水飲み療法を行う意味をていねいに説明すると納得し、その日

から毎日、実践してくれました。一週間で耳鳴りと難聴が回復した

その後、多忙な合間を縫って、針灸やもみほぐしを行うために二、三日おきに来院してもらいましたが、一週間がたった三度めの来院のときには、矢野さんは、「右耳の耳鳴りと難聴が大幅に回復してほとんど気にならなくなった」と話してくれました。

また、それに伴ってよく眠れるようになったそうで、実際に初めての来院のときとは見違えるほど、顔色がよくなっていました。

その後、水飲み療法と週一回の治療を続けたところ、一カ月がたったころには、めまいの発作も全く起こらなくなっていたのです。矢野さんもその効果には、目を丸くしていました。

矢野さんは、再発予防のために現在も水飲み療法と、月一回程度の針灸治療を続けています。そのおかげで、相変わらず海外出張に行っても、めまいの発作に襲われることはないようです。

入院しても完治しなかったメニエール病が、一カ月行つた水飲み療法でほぼ解消し聴力も正常

藤井徳治

退院した直後に すぐ再発した

今年五月に当院を訪れた会社員の細野朋子さん（仮名・三七歳）も、水飲み療法を活用してメニエール病を克服した患者さんの一人です。

細野さんが初めて左耳に耳鳴りと聞こえづらさを感じたのは、当院を訪れる二週間ほど前のことだったそうです。突然の

症状に驚いた細野さんは、近所にある総合病院の耳鼻科を受診しました。

医師からは当初、突発性難聴であると診断を受け、すぐに一〇日間ほどの入院生活を余儀なくされました。それが、入院中に行われた聴力検査などで突発性難聴ではなくメニエール病であると改めて診断されました。入院して薬物治療などを受けて、いったんは症状が治まり退

院したのですが、すぐに耳鳴りと難聴が再発し、加えて回転性のめまいも感じるようになりました。病院の治療だけでは十分ではないかもしれないと感じていた細野さんは、友人からの紹介で私の治療院のことを知り、訪ねてきたというわけです。

初めて当院を訪れたときにはめまいや耳鳴り、難聴とともに、耳がつまっているように感じられる耳閉感も訴えていました。私は早速、鍼灸ともみほぐし（一般にいうマッサージ）の治療を行うとともに、細野さんに水飲み療法を実践してもらいました。

細野さんの場合、発症からかなり早い段階で治療を開始できたおかげで回復も順調でした。治療を始めてすぐにめまいや耳鳴りが軽減し、耳閉感もあまり感じなくなっていました。一カ月がたつたころには聴力も健康な人と変わらないくらいに回復し、めまいや耳鳴りともほぼ解

消していました。細野さんは現在も水飲み療法を続け、再発予防に努めています。

二カ月でめまいや 耳鳴りが大幅改善

一昨年の十一月に当院を訪れた伊藤早苗さん（仮名・四十七歳）も、最初にかかった病院で突発性難聴と診断されたそうです。ところが、その後何度もめまいや耳鳴りなどの発作をくり返したため、メニエール病と診断が変更されました。

伊藤さんもやはり病院での治療で症状がよくならず、発症してから一カ月がたつたころに当院にやってきました。

前述の細野さんと比べて水飲み療法などの治療を開始したのが少し遅かったため、回復には時間がかかりました。しかし、それでも二カ月の水飲み療法と鍼灸・もみほぐし治療で、めまいや耳鳴りは大幅に改善しています。

今も、疲れがたまるとめまいや耳鳴りが現れることもあるそうですが、水飲み療法と鍼灸治療を続けられ少しずつですが解消に向かうことと思います。



聴力が健康な人と同じくらいまで回復