

患者に勧めて高い治療実績を示し 低音性難聴に特効！

一掌堂治療院院長

藤井徳治

（）利尿剤と同様の効果が期待できる

きっかけは、ある患者さんから、「大量に水を飲んだら、その後、耳鳴りが小さくな
りましたが、なぜですか？」と問い合わせられたことです。私には、これまでの治療経
験から、思い当たるところがありました。

空気の振動として伝わる音は、まず鼓膜にぶつかり、鼓膜につながる中耳の耳小
骨で増幅され、内耳にある蝸牛へ伝えられます。蝸牛の内部はリンパ液で満たされて
いて、空気の振動として伝えられた音が、ここでリンパ液の振動へと変わります。

そして、リンパ液が振動すると、蝸牛にある基底板が揺れ、それが電気信号となつ

て脳へ伝えられます。

内耳の蝸牛には、常に一定量のリンパ液が蓄えられていますが、新しいリンパ液が
入ってくると、古いリンパ液が押し出される形で排出されます。この流れが滞る
と、聽力低下や耳鳴り、めまいなどの症状が起こってきます。

こうしたケースで大量の水を飲めば、滞ったリンパ液が自動的に排出され、リンパ
液が新しいものになるのです。

そこで私の治療院では、2008年頃から、難聴や耳鳴りなどの患者さんに、鍼灸治療と並行して、水飲み療法を勧めて、高い治療実績を上げるようになりました。

内リンパ水腫から生じるめまいや耳鳴りに対し、耳鼻科では、尿の排出を促す利
尿剤を処方するのが一般的です。水飲み療法も、水を大量に飲むことで尿の排出を促
します。つまり、**水飲み療法は、利尿剤と同様の効果が期待できるのです。**

効果がはつきり現れるのは、低音型の難聴（突発性も含む）など、内リンパ水腫に
要因があると考えられる病気です。そのほかでは、難聴を伴わない耳鳴りや、大きな
音が原因で発症する急性音響性難聴にも効いたケースがあります。

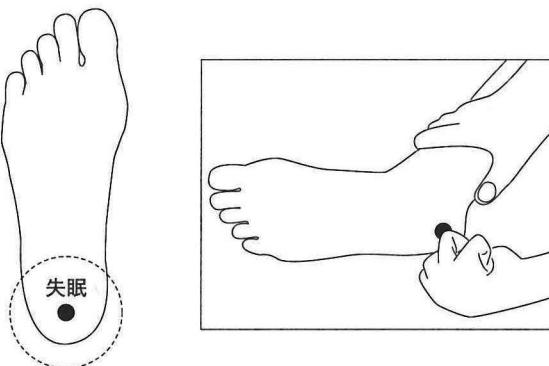
■「水飲み療法」のやり方

- ① 初めは1日1ℓから開始し、3日間続ける
- ② むくみや体調不良がなければ、水を1日1.5ℓに増やし、3日間続ける
- ③ 問題がなければ、1日2ℓに増やし、3日間続ける
- ④ 問題がなければ、以後、毎日続ける



※一度に大量に飲まず、時間をかけて少量ずつ飲む。
就寝の2時間前までに飲みきるのが理想的

水飲み療法に加えて、かかとの真ん中にある「失眠」^{しつみん}のツボを入浴中にゲンコツで刺激すると、さらに効果アップ！



水は、水道水でもミネラルウォーターでもOKです。ただし、硬水は下痢を起こしやすいものもあるので注意しましょう。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します。

かけて少量ずつ飲みましょう。就寝の2時間前までに飲みきるのが理想です。

水飲み療法と並行して、足のかかとの真ん中にある「失眠」^{しつみん}のツボを刺激するのもお勧めです。手でゲンコツを作ったときに突き出る関節で、失眠のツボを押すことで、利尿作用が高まります。入浴中に行うと、より効果的です。

水飲み療法のやり方は、以下のとおりです。

- ① 初めは1日1ℓから開始し、3日間続ける
- ② むくみや体調不良がなければ、水を1日1・5ℓに増やし、3日間続ける
- ③ 問題がなければ、1日2ℓに増やし、3日間続ける
- ④ 問題がなければ、以後、毎日続ける

また、私は1日3km程度のウォーキングをお勧めしています。全身の代謝がよくなりますから、血液やリンパ液の流れもスマーズになり、治療効果が高まります。

Wifi 難聴の予防や再発防止にも役立つ

耳鳴りや難聴の治療を始めるタイミングは、早ければ早いほど効果的です。

当院での実績によると、急性低音難聴は、発症後3週間以内に鍼灸治療を開始した場合、治癒率^{ちゆりつ}が100%となっています。

発症して2カ月を過ぎると、治癒率は落ちてきますが、改善するケースも多数あります。**発症後20年してから治療を始めたにもかかわらず、完治した例もあります。**

ただし、このタイプは再発しやすく、その確率は約4割です。ともあれ、治療と水飲み療法を継続することによって、よい状態を長期間保つことが可能です。予防や再発防止のためにも、水飲み療法を継続することをお勧めします。

ただ、腎臓や心臓、肝臓の疾患^{しつかん}がある人は、水飲み療法を行わないでください。症

状が悪化するおそれがあります。また、むくみやすい人は、3日間ほど試して、むくみや体調不良が見られたら中止してください。

最後に、この水飲み療法の有効性を示すエピソードをご紹介します。2015年にNHKテレビの『あさイチ』で、急性低音障害型感音難聴（急性低音難聴）の特集が組まれ、その番組内で「たっぷりの水分攝取は有効」と推奨されたのです。

さらに、「水分を大量にとると、体内で利尿ホルモンが産生され、内耳にたまつたりンパ液を排出することが判明した」と紹介されました。

耳鳴りや難聴は、すぐに治るものではありません。今もお悩みの皆さん、ぜひ水飲み療法に根気よく取り組んでください。



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。

耳鳴りや突発性難聴に著効で改善例は2600超！

一掌堂治療院院長

藤井徳治

(●) 難聴の人は首の筋が浮き出ている

耳鳴りは、西洋医学では治療が困難な病気とされ、病院で「耳鳴りは治らない」「慣れるしかない」といわれ、希望を失っている人が少なくありません。しかし、あきらめることはないのです。

私は30年以上、鍼灸治療をメインに突発性難聴とうぱっせいなんちょうの治療をしています。突発性難聴とは、あるとき突然に片方の耳が聞こえにくくなる病気です。治療を通じてわかつたのは、次のように、耳鳴りと突発性難聴が密接にかかわっていることです。

- 突発性難聴に伴う耳鳴り・難聴と耳鳴りが同時に現れる
- 突発性難聴の後遺症としての耳鳴り・難聴が回復しても耳鳴りが残ることがある
- 突発性難聴の前兆で生じる耳鳴り・病院で聽力検査をしても、難聴ではなく、耳鳴りだけが気になることもある。放置すると突発性難聴になる可能性がある

いずれの場合であっても、適切な鍼灸治療と並行して、セルフケアを積極的に行うことでの、突発性難聴を改善あるいは回避することができます。そうすれば、おのずと耳鳴りも快方に向かいます。

そこで、当院では患者さんにセルフケアとして「首の筋もみほぐし」を紹介しています。簡単なだけでなく、鍼灸治療にも劣らない改善効果を發揮する方法です。

首の筋もみほぐしでは、首の筋肉である「胸鎖乳突筋」を指でもみほぐします。胸鎖乳突筋は、左右の鎖骨の内側の端と、左右の耳の後ろにある骨の出っ張り（乳様突起）を結ぶ筋肉で、主に首を回転させたり、曲げたりするときに働きます。

私が胸鎖乳突筋に注目するようになったのは、突発性難聴の治療がきっかけでし

た。通常、体ごと横向きに寝ると、胸鎖乳突筋は沈んで見えません。

ところが、突発性難聴の患者さんは例外なく、胸鎖乳突筋が極度に硬直し、筋肉が浮き上がっているのです。

一因は、現代人の生活スタイルにあるといえます。パソコンやスマートフォンの画面を凝視し、頭を下に向ける姿勢を続けると、胸鎖乳突筋に負担をかけ、過度な硬直を招くのです。

胸鎖乳突筋の末端は内耳まで延びています。そのため、筋肉がこり固まると、首から上の血液やリンパ液の流れが滞り、内耳の循環障害が起ります。

突発性難聴の原因は、まだ解明されていませんが、内耳の循環障害が一因とされています。そこで私は、「突発性難聴には首のこりがかかわっているのではないか?」と考えました。

試しに、内耳への血液やリンパ液の流れを促すべく、鍼やもみほぐしで患者さんの胸鎖乳突筋の緊張をほぐしてみました。

すると、「耳鳴りが小さくなつた」「耳鳴りが消えた」「耳の聞こえがよくなつた」など

ど、その場で症状の改善が見られたのです。

手応えを感じた私は、2004年から突発性難聴の治療に、首の筋もみほぐしを導入しました。2017年には、突発性難聴等が完治した人は2600例を超えた。突発性難聴がよくなれば、もちろん耳鳴りも改善します。

（●）高血圧、不眠、頭痛が改善した人も

首の筋もみほぐしのやり方は、以下のとおりです。

- ① 首を右にねじって、左の胸鎖乳突筋を確認する。始点となる乳様突起の後ろ側に、左手の親指の腹を置く
- ② 鼻から3秒かけて息を吸い、2秒間息を止める
- ③ □から10秒かけて静かに息を吐きながら、気持ちよさが感じられるように指にゆつくり力を入れて軽く押す
- ④ 親指を胸鎖乳突筋の後ろ側に沿って、少しづつ下げながら、②～③の要領で終着点

となる鎖骨まで5～6カ所押す。反対側も同様に行う
※1日1回以上、毎日くり返す

筋を押すことと、押すときに口から静かに息を吐くことです。

セルフケアは、継続することが肝心です。毎日1回以上行いましょう。いつやつてもかまいませんが、習慣にするには就寝前に行うのがお勧めです。

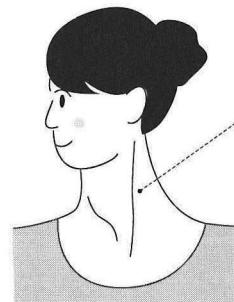
耳鳴りや突発性難聴以外にも、メニエール病（めまいや吐き気の発作をくり返し、難聴、耳鳴りを伴う病気）、不眠症、高血圧、肩こり、頭痛、冷え症、円形脱毛症などが改善した、という声もあります。

ぜひ毎日の生活に、首の筋もみほぐしを取り入れてください。

私の治療院では、胸鎖乳突筋への刺激は鍼ともみほぐしで行いますが、自分の指でやつても効果があります。ポイントは、痛みを感じない程度に力を入れて、ゆっくり筋を押すことと、押すときに口から静かに息を吐くことです。

耳鳴りや突発性難聴以外にも、メニエール病（めまいや吐き気の発作をくり返し、難聴、耳鳴りを伴う病気）、不眠症、高血圧、肩こり、頭痛、冷え症、円形脱毛症などが改善した、という声もあります。

■「首の筋もみほぐし」のやり方



首の筋はココ！
首をねじったときに、反対側の首の側面に現れる筋状の筋肉（胸鎖乳突筋）



①首を右にねじって、左の胸鎖乳突筋を確認する。始点となる乳様突起の後ろ側に、左手の親指の腹を置く



②鼻から3秒かけて息を吸い、2秒間息を止める

③口から10秒かけて静かに息を吐きながら、指にゆっくり力を入れて軽く押す

④親指を胸鎖乳突筋の後ろ側に沿って、少しづつ下げながら、②～③の要領で終着点となる鎖骨まで5～6カ所押す。反対側も同様に行う

※1日1回以上、毎日くり返す