

内耳にたまったリンパ液を尿とともに

排出することで、めまいが解消。

リンパ液が原因の耳鳴り、難聴にも有効

一掌堂治療院長 藤井徳治

低音が聞こえにくい
タイプの難聴に

効果が期待できる

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動させます。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」がたまり過ぎると、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。

そこで私は、大量に水を飲むことで、尿とともに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。それが水飲み療法です。

水飲み療法に適用しているのは、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。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

1日1ℓからスタート 水飲み療法 のやり方

最初は1日1ℓの水を飲むところから始めて、少しずつ飲む量を増やす。夏は2ℓ、冬は1.5ℓを目標に。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大量に水を飲むことで症状が悪化することがあるため、むくみやすい人は、病気があるかどうかを確認してから行うこと



1日1.5~2ℓ
飲むことを
目標に

効果を高める

足のツボたたきのやり方



手のひらでげんこつを作って、「失眠」のツボをたたくように刺激する。両足あわせて1日3分が目安。代謝が高まる入浴に行くとより効果的

ツボを刺激することで利尿が進む

失眠

かかとの真ん中にある。刺激することで利尿作用を高める効果がある

位置はここ



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。飲み水はペットボトルの水でも水道水でもかまいません。ただ、ミネラル含有量が多い硬水は、多量に飲むと下痢を起すことがあるので、注意しましょう。

冷たい水を大量に飲むと、体を冷やす心配があるため、水はなるべく常温か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。しかし無理は禁物。できる範囲で多めに飲むようにしましょう。何回か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

げられ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ってはいけません。また水を飲みながら、利尿を促す「失眠」というツボを刺激すると、さらに効果が高まります。