

水飲み療法

NHKで話題の急性低音難聴に特効！
耳鳴りや突発性難聴にも効いた
水飲み療法

アクア鍼灸療法 一掌堂治療院院長 藤井徳治



耳の治療が得意な藤井先生

内耳にたまつた リンパ液を排出する

私の治療院では、6～7年前から、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います。

この療法を始めたきっかけは、「大量に水を飲んだら、耳鳴りがよくなつた」という、患者さんの話でした。

内耳の蝸牛という器官に

と、耳の中にリンパ液がたまる、内リンパ水腫などを発症。

これが、難聴や耳鳴りの一因となるります。

これまで、多くの患者さんに水飲み療法を勧めて、高い治療実績を上げてきました。

これまで、多くの患者さんに水飲み療法を勧めて、高い治療実績を上げてきました。

効果が顕著に現れるのは、低音型の難聴（突発性も含む）、メニエール病など、内リンパ水腫に要因がある病気です。

ほかに、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した。

私はこの放映を見て、「思つたとおりだ。水飲み療法の医学的な裏づけが得られた」と、大変うれしく思いました。

ところで最近、「急性低音障害型感音難聴（急性低音難聴）」

は、常に一定量のリンパ液が保たれています。新しいリンパ液が入つてくると、古くなつたり

は、尿の排出を促す薬です。

実際、内リンパ水腫から起る耳鳴りやめまいに対し、病院では、利尿剤を処方するのが一般的になっています。利尿剤と

私が勧めてきたやり方も、番

内耳にたまつた
リンパ液を排出する

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

から、同様の効果が現れるというわけです。



水飲み療法のやり方

「水を、1日に1~2ℓ飲む」

- ①初めは1ℓから始め、3日間続ける。
- ②むくみや体調不良がなければ、水を1.5ℓにふやし、3日間続ける。
- ③問題がなければ、2ℓにふやし、3日間続ける。
- ④問題がなければ、以後、毎日続ける。



組で紹介されたものと、ほぼ同じです（左の枠内を参照）。

発症後時間がたつても改善する例は数多い

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、効果的とわかっています。ですから、発症したら、すぐに医療機関を受診してください。

当院の実績によると、急性低音難聴は、発症3週間以内に鍼灸治療を開始した場合、治癒率

組で紹介されたものと、ほぼ同じです（左の枠内を参照）。

発症して2カ月を過ぎると、100%です。

発症して2カ月を過ぎると、

とが大切です。

また、顕著に効果を現すタイプの耳鳴りや難聴でなくとも、改善の可能性はあるので、水飲み療法を実践してみてはいかがでしょうか。

ただし、腎臓や心臓、肝臓の疾患がある人は、行わないでください。症状が悪化する可能性があります。また、むくみやす

い人は、3日ほど試して、むくみや体調不良がみられた場合は、中止してください。

さらに、1日3km程度のウォーキングを行うのもお勧めです。全身が活性化され、代謝がよくなるので、血液やリンパ液の流れもスムーズになり、治療効果が高まります。

私が行う鍼灸治療も、やはり全身の血液などの循環を促すのが目的です。特に、首と肩周りを重点的に治療し、筋肉のコリによる圧迫を取り除くことで、症状が改善されます。

では、鍼灸治療と並行して水

飲み療法などを実践し、症状が改善した患者さんの例を、一部紹介しましょう。

医療関係の仕事に従事している42歳の男性は、低音型の突発性難聴を発症してから、1カ月後に来院しました。両耳ともに耳鳴りがあるほか、音が大きくなりて聴こえる、耳が痛い、など

の症状を訴えました。

鍼灸治療と並行して、1日2ℓの水を飲み、途中からはウォーキングも始めたところ、

症状は徐々に改善。20回の治療で、元の状態に戻りました。

もう一人は、44歳のメニエール病の男性です。7年前に発症した際、当院で治療を受け、一度はよくなりましたが。

その後、水飲み療法を続けていましたが、去年、残念ながら再発。とはいっても、発症後4日で来院したため、1回の治療で、症状がすっかり改善しました。水飲みを長く継続していたのが早期回復につながりました。



水飲み療法で失聴の危機を回避！ ダンプカーのような激しい耳鳴りも劇的に改善

医療ジャーナリスト

石川 恵美子

もともとの難聴も
元どおりに回復！

藤井徳治先生が治療の一環と
して行う水飲み療法（72ページ参

照）で、窮地から救われた患者

さんのお話をご紹介します。

●両耳の聴力を失わずに済んだ

47歳の男性・Hさんは、突発

性難聴になり、左耳が聴こえなくなりました。

その後、今度は右耳も聴こえが悪くなり、

耳鼻科を受診。「遅発性内リンパ水腫」と診断されました。片耳に難聴があると、何年か後に、もう片側の耳も聴こえなくなる病気だと説明を受けたそうです。

このまま右耳も聴こえなくなったらと思うと、

絶望的な気持ちになりま

睡眠薬なしで眠れるようになった！

した。

そんな折に、鍼灸治療がいい

らしいと知人から聞き、耳鼻科

と並行して、藤井先生のもとに

通院を開始。先生から勧められ、1日に2ℓの水を飲むよう

になりました。

Hさんは、聴力を失いたくな
い一心で、毎日必死に水を飲ん
だそうです。すると、耳の聴こ
えのいい日が、徐々にふえて、

続くようになりました。

水を飲み始めてから、2カ月

後のこと。耳鼻科の聴力検査

で、右耳が元の聴力に戻つてい
るとわかりました。両耳の聴力

を失わずに済み、大変うれし

かったそうです。

●ダンプカーが走るような耳鳴
りが消えた

40歳の男性・Yさんは、もと
も右耳が難聴でした。

鳴りで、夜も眠れず、睡眠薬に
頼る毎日だったそうです。

耳鼻科では、メニエール病と

の診断。原因は仕事のストレス

といわれ、1カ月間、休職しま

たが、職場復帰してストレスが
たまる、症状がぶり返し、難聴

も悪化してしまいます。このこ
ろ、Yさんの耳は、生涯最悪の

状態でした。

藤井先生のことを知り、治療

院に通うようになると、先生か
ら水飲み療法を指導されました。
Yさんは、毎日、2ℓの水

を飲んだそうです。

そして、水飲み療法を励行し

た結果、わずか1カ月で、右耳

の難聴が元どおりに回復。それ

に伴い、ダンプカーが走つてい

るようなつらい耳鳴りも劇的に

改善し、薬に頼らなくても眠れ

るようになりました。

以来、Yさんは毎日水を多め
に飲んでいます。難聴とも耳鳴
りとも、無縁の毎日だそうです。

水飲み療法

左はジーツ、右はキーンと
うるさい耳鳴りと難聴が
水飲み療法でほぼ完治した

神奈川県●45歳●主婦

上田陽子（仮名）

「慣れるしかない」と
耳鼻科でいわれた

異変に気づいたのは、今年の
1月のことです。朝、起きる
と、左耳がよく聴こえません。

音がこもった感じがします。

ちょうどそのころ、インター

害型感音難聴（急性低音難聴）

について読んだばかり。「もし
や、私も」と、すぐに近所の耳
鼻科に駆け込みました。

案の定、診断は、急性低音難
聴でした。程度は軽いほうだと
いわれましたが、音の聴こえ方
が、これまでと全然違います。

ふだんなら聴こえない冷蔵庫
やエアコンの振動が、やたらと
大きく聴こえるのです。低い音
を拾えないと、聴こえ方が違う
ことに、驚きました。

病院では、脳の血液循環を改
善する薬や、利尿剤などが処方
されました。服用すると、聴こえ
は多少よくなりました。

すると今度は、耳鳴りが気に
なってきました。急性低音難聴
になる直前から、耳鳴りがする
ことに気づいてはいたのですが
、それが、音の聴こえ方のほうがひど
かったので、それほど気になら
なかつたのです。

耳鳴り発症の10日後から、耳鼻
科と並行して、通うことになりました
。

藤井先生の鍼灸治療を受ける
傍ら、自分でできることとして
勧められたのが、水飲み療法で
した。

私はふだんから、炭酸水を飲
むことが多かつたので、水を多く
飲むことに、少しも抵抗はあ
りません。よくなるためには、
なんでもしよう、きちんと続け
よう、心に決めました。

冬場だったため、先生から
は、「飲む量は1日に1㍑でいい」といわれました。けれども
私は、おなかを冷やさないよう

（72ページ参照）の治療院を見つけ、
情報を収集。難聴や耳鳴りに実
績があるという、藤井徳治先生





ほおがスッキリ、首が細くなった！

に白湯にして、1・5ℓは飲む
ように努めました。

保温マグカップに白湯を入れ、お茶の代わりに、ちびちび

と口にします。外出時も、水筒に入れて持ち運びました。

加えて、先生から勧められたとおり、毎日、昼食後に、30分～1時間ほど歩きました。

こうして水飲みを続けたところ、耳の調子のいい日が、ふえてきたのです。

とはいっても順調だった

わけではありません。そのときどきで波があり、突然、どーんと調子が悪くなると、先が見えず、めげそうになりました。

耳鳴りのほうは、比較的時間がかかりましたが、5月になると、ほとんど気にならなくなりました。たまに体調が悪いときに感じることがあります。ごく小さい音です。

あれほどつらかった症状が、ほぼ完治して、体も気持ちも、とても楽になりました。

不思議なのは、水をよく飲むようになったのに、逆に、体がむくまなくなつたことです。以前は、すねを押すとベコン

体も気持ちも とても楽になつた！

水飲みを始めてから3カ月ほど

で、耳の聴こえ方が、ほぼ元どおりに落ち着きました。そこで、4月からは耳鼻科で薬をへらしてもらい、今は漢方薬を、朝だけ服用しています。その薬も、いつやめてもいいといわれるほど、症状が安定。ここ2カ月以上は、耳の聴こえ方に問題はありません。

耳鳴りのほうは、比較的時間がかかりましたが、5月になると、ほとんど気にならなくなりました。たまに体調が悪いときに感じることがあります。ごく小さい音です。

耳鳴りのほうは、比較的時間がかかりましたが、5月になると、ほとんど気にならなくなりました。たまに体調が悪いときに感じることがあります。ごく小さい音です。

耳鳴りのほうは、比較的時間がかかりましたが、5月になると、ほとんど気にならなくなりました。たまに体調が悪いときに感じることがあります。ごく小さい音です。

とへこんだものでした。ほおも垂れてきたように感じ、年のせいか、太ったからかと考えていました。

ところが、水飲みを始めてからは、すねを押してもへこみません。それどころか、体重は変わらないのに、ほおがスッキリして首が細くなり、太ももまで細くなつたのです。これまでは、単純に、むくみがひどかつたのだとわかりました。

水を飲んで歩くことで、代謝がよくなつたのでしょう。排尿の回数はそんなに変わりませんが、1回の尿の量は、自分でもハツキリわかるほど、かなりふえました。

私の場合、水飲みは、全く苦ではありませんでした。唯一、つらかったのは、症状が悪化したときの気分の落ち込みです。

私は

利尿ホルモンが出て むくみが取れた

アクラ鍼灸療法
一掌堂治療院院長
藤井徳治

上田さんのすばらしいところは、体調に合わせて、おなかを冷やさないよう白湯にしたり、緑の中を歩いたりと工夫され、症状に波があつても根気よく水飲みを継続された点です。

水をよく飲むようになつてから、かえつて体のむくみが取れたのは、大量に水を飲むことで利尿ホルモンが出たからだろうと推察します。

いると、変な機械音を拾わず、耳鳴りも気になりません。気持ちがいいぶんと穏やかになります。

急性低音難聴は、再発が多い

病気だと聞きます。あのようならつらい思いは、二度としたくなつないので、私は症状がなくなつた今でも、水飲み療法を続けてい

ます。

水飲み療法

発症から2カ月以上たつた
突発性難聴が改善！

水飲み療法は再発の予防にも有効

神奈川県●41歳●会社員

福田奈津美（仮名）

水飲みのおかげで
再発してもすぐ治った

最初に感じた異変は、耳のつまり感でした。そのうちに、人の声が、まるで輪唱しているようになります。さらに、カタカタカタカタ……という、車のアイドリング音のような、耳鳴りが

ドリーミング音のようになります。さうになりました。耳鳴りが

職場で水飲みを励行！
再発してもすぐ治った

最初に感じた異変は、耳のつまり感でした。そのうちに、人の声が、まるで輪唱しているようになります。さらに、カタカタカタカタ……という、車のアイドリング音のようになります。さうなりました。耳鳴りが

職場で水飲みを励行！
再発してもすぐ治った

で、治療院を訪ねたのです。
その時点で、突発性難聴の発症からすでに2カ月以上が経過。症状は相変わらずでした。
しかし、治療を受けるうちに、つまり感も耳鳴りも徐々に改善。わずか3カ月で、突発性難聴がすっかりよくなつたのです。

このとき、先生から勧められたのが、毎日2㍑の水を飲むことです。

もともと私は、あまり水を飲まないほうで、脱水症になつたこともあります。水分が不足ぎみだったことも、再発に影響したのかもしれません。

そこで、私は毎日、午前中に1㍑、午後は仕事が終わるまでに1㍑飲むと決めました。机の上にペットボトルを置き、ちょこちょこと飲むようにしました。

福田さんの水飲み療法がうまくいったのは、毎日、職場の机に、ペットボトルを置いて続けたことが大きいと思います。

やろうと思つたことでも、忙しいといつて忘れてしまいかがちですが、日課として取り入れれば、継続することができます。

こうして、水飲み療法を始め方策を探そうと思いました。そんなとき、図書館で藤井徳治先生（72歳）の本に出会い、まさにわらをもつかむ気持ち

すから、効果は歴然です。

ところが今年の5月、仕事が忙しく寝不足が続いたせいか、再発してしまいました。

幸い、水飲み療法を続けていたおかげで、症状は以前ほどひどくなく、すぐに治りました。

しっかりと水を飲んで、体調を管理できれば、再発予防は可能。今は、それが心の支えになりました。

管理できれば、再発予防は可能。今は、それが心の支えになりました。

机にボトルを置いた
ことが成功の秘訣

アクリア鍼灸療法
一掌堂治療院院長
藤井 德治

福田さんの水飲み療法がうまくいったのは、毎日、職場の机に、ペットボトルを置いて続けたことが大きいと思います。やろうと思つたことでも、忙しいといつて忘れてしまいかがちですが、日課として取り入れれば、継続することができます。水飲み療法を続けるコツとして、私も勉強になりました。



きちんとコミュニケーションが取れる！

ところがその後、音が二重、三重に聽こえたり、左耳の中では常に高音の耳鳴りがしたりと、症状がさらに悪化。それらが同時に起こると、もうパニック状態です。会社では、人とコミュニケーションが取りづら

1週間かけて集中的に鍼灸治療を受け、水飲みを続けたところ、症状がかなり改善したことになりました。耳のつまりがグンと軽くなり、聴こえ方もよくなつたのです。

耳鼻科の治療では、1週間たつても変化はなかつたのに！と、手ごたえを実感。その後も鍼灸治療と水飲みを続けたところ、耳のつまり感やめまいは、1ヵ月ほどで治まりました。

耳のつまりがグンと軽くなつた！

3年ほど前の、夏の朝のことです。起きると、左耳がどうも聴こえづらく、まるでブールに入つたあとのように、つまつた

感じがするのです。

会社で電話を受けるのもままならず、体がユラユラしてめまいも感じたため、発症して4日後に耳鼻科を受診。そこで、突発性難聴と診断され、薬を処方されました。

左耳の突発性難聴が大改善！ 水飲み療法でめまいや耳鳴り、耳つまりも治まつた

神奈川県●27歳●会社員 **内藤由美** (仮名)

（72ページ参照）の治療院にも通い始めました。そこで、先生に勧められたのが、水飲み療法です。

私は会社の自動販売機で500mlの水を買い、1日に4本飲むの目標にしました。ふだんから、1日に1ℓ程度、お茶を飲んでいましたから、それが水に替わって、量がふえただけ。

く、ほとほと困りました。そうした症状には鍼灸が効くらしいと、友人から聞き、耳鼻科と並行して、藤井徳治先生（72ページ参照）の治療院にも通いました。そこで、先生に勧められたのが、水飲み療法です。

私は会社の自動販売機で500mlの水を買い、1日に4本飲むの目標にしました。ふだんから、1日に1ℓ程度、お茶を飲んでいましたから、それが水に替わって、量がふえただけ。

今は、折を見て治療院に通い、耳をメンテナンスしながら、よい状態を維持できています。

音の聴こえや耳鳴りも徐々に改善し、3ヵ月で、ほぼ元どおり。会社でも以前同様、きちんとコミュニケーションが取れるようになりました。

集中的な治療と 水飲み療法が奏功

アクリア鍼灸療法
一掌堂治療院院長
藤井徳治

突発性難聴の場合は、発症後の経過日数によって、治療成績が異なってきます。

内藤さんの場合は、思い切つて1週間の集中的な鍼灸治療を受け、並行して水飲み療法を実践したことが、功を奏したようです。

よい状態が続くようになんスすることは大切です。これからもしつかり水を飲み、毎日3kmぐらいを歩くようにするとなおよいと思います。