

内耳の水分の停滞も難聴やめまいの重大原因で体を温めリンパ液の循環を促す「白湯飲み」が効果大

■ 過剰に増えたリンパ液が神経を刺激する

近年、私の治療院を訪れる患者さんの中で急増しているのが、難聴や耳鳴りとともに激しいめまいを訴える人たちです。めまいは、視界がグルグル回転して立ち歩きも困難になり、吐きけが起ることもあります。

こうした症状で耳鼻科を受診した人の多くはメニエール

病と診断されており、治療を続けても症状がほとんど改善しないため、当院を訪れるケースが多いようです。

メニエール病は内耳にある聴覚器官の蝸牛^{かきゅう}が水ぶくれ^{すいぶくれ}（内リンパ水腫）になることで発症すると考えられています。蝸牛の内部は三つの空間に仕切られており、それぞれリンパ液（細胞から余分な水分や老廃物を運ぶ液体）で満たされています。

しかし、なんらかの原因でリンパ液が過剰に増えて水ぶくれになると、内耳の聴覚神経に異常な刺激が伝わり、めまいや難聴、耳鳴りが起こるといしくみです。

リンパ液が過剰になる理由はわかっていませんが、ストレスや過労、体の冷えなどで体内の水分代謝（代謝とは新しいものと古いものの入れ替わり）が悪化した結果、リンパ液の出入りも滞るのではな

■ 水分代謝が活性化し体温アップにも有効

耳鼻科ではメニエール病の薬物療法として、リンパ液の

排出を促すために利尿薬が処方されます。尿で体内の水分を排出すれば、内耳の蝸牛でも水ぶくれが和らぎ、症状の改善につながるわけです。

しかし、メニエール病がやっかいなのは、いったん症状

が軽快しても、すぐにまた水分代謝が悪くなつて再発しやすいことです。

そこで、私は利尿薬の働きをヒントにして、患者さんに大量の水を飲むように指導しています。水を大量に飲めば水分代謝が活性化し、内耳でリンパ液の出入りがよくなるからです。

しかし、冬に大量の水を飲むと体が冷えやすく、かえって水分代謝が悪化する恐れもあります。そのため、冬の起床時などは白湯を飲むのがおすすめです。実際に、メニエール病の患者さんたちに白湯や水を大量に飲むようにすすめたところ、めまいをはじめ、難聴や耳鳴りの改善する人が相次ぎました。

さらに、体温を上げて血流や発汗作用を促す目的でウォーキングも併用してもらうと、メニエール病の再発率が大幅に低下したのです。

水飲み歩き療法（当院では、アクアウォーキング療法と呼ぶ）は水分代謝を活性化し、ストレスの緩和にも役立ちます。具体的なやり方は、次の記事で紹介しましょう。

◆ 白湯飲みが効くしくみ ◆

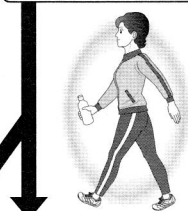
白湯（常温の水でも可）を大量に飲む

尿量が増える

尿の排出と水分補給を頻繁にくり返すことで体内の水分代謝がよくなり、内耳で過剰に増えたリンパ液の排出も促される

発汗量の増加や全身の血流アップによって体内の水分代謝が向上

ウォーキングを毎日行う



ストレスが軽減し、内耳の血流やリンパ液の循環がスムーズになる

内耳のリンパ液の代謝が回復する

メニエール病が改善



白湯飲みは一日二リットの白湯や水を小分けに飲むだけでメニール病や突発性難聴が改善する人も多い

ふじい とくじ
藤井徳治

■真水を五〜一〇回に分けて毎日二リットル飲む

私の治療院ではメニール病（内耳にリンパ液が過剰にたまり、めまいなどを引き起こす病気）のセルフケアとして、白湯や水の大量摂取とウォーキングを併用した水飲み歩き療法を患者さんにすすめています（当院では、アクアウォーキング療法と呼ぶ）。

まず、白湯や水の飲み方は、一日当たり女性で一〜二リットル、男性で一・五〜二リットルを五〜一〇回に分けて毎日飲むのが目安です。特に冬場の起床時などは、体の冷えを防ぐために白湯がすすめられますが、外出時は常温の水でもかまいません。

ただし、水分は水道水やミネラルウォーターの真水で摂取し、ミネラル（無機栄養素）の多い硬水はさけてください。

い。そのほか、お茶やコーヒー、清涼飲料水、スポーツドリンクもカフェインや糖分などが含まれているので水飲みには適していません。

最初は一日に〇・五〜一リットルから始めて、少しずつ摂取量を増やしていきます。就寝中に尿意が目覚めるのを防ぐために、就寝の二時間前には一日分を飲みきりましょう。

なお、腎臓や心臓、肝臓の病気で治療中の人は、大量に水を摂取すると病気が悪化する恐れもあります。水飲み歩き療法を始める前に、必ず担当医に相談してください。

■ウォーキング習慣も加えれば効力アップ

メニール病の再発を防ぐには、内耳の血流や水分代謝を活発な状態に保つことが肝心です。それにはウォーキングが最適で、毎日継続して行

っている人ほどめまいなどの再発率が低下しています。

ウォーキングの距離は一日に約三キロ、時間にして四〇分ほどかけて歩きます。とはいえ、ウォーキングのためだけに時間を取る必要はなく、通勤や買い物など所用のついでに、やや足早に歩く程度で十

分です。

会社員なら帰りの通勤時間を利用し、ひと駅前で電車を降りて自宅まで歩くことをすすめています。主婦の場合はスーパーやデパートなどへ行くときに遠回りして歩き、日によってコースをいろいろと変えてみましょう。

自然や街並みを眺めながら歩けば、毎日、気分がリフレッシュして、ストレスを解消することにもつながります。

また、ウォーキングの途中で携行した水筒の白湯やペットボトルの水を飲めば、らく

◆水飲み歩き療法のやり方◆

●摂取量

1日当たり女性で1〜2リットル、男性で1.5〜2リットルを5〜10回に分けて毎日飲む。冬場の起床時などは、体の冷えを防ぐために白湯がすすめられるが、外出時は常温の水でもいい。



●摂取する水分

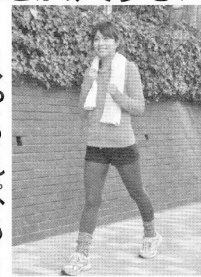
水道水やミネラルウォーター（軟水）の真水で摂取する。硬水のミネラルウォーター、お茶、コーヒー、清涼飲料水、スポーツドリンクはさける。食事の汁物やスープなどの水分は摂取量に含めない。

●ウォーキングの距離・時間

1日に約3キロ、時間にして40分ほどかけて歩き、毎日継続して行う。

●ウォーキングの速度・コース

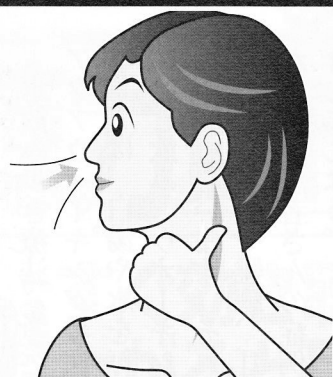
通勤や買い物などのついでに、やや足早に歩く程度でいい。日によってコースを変えて、気分転換が図れるように工夫する。また、水筒やペットボトルを携行し、途中で水分も摂取する。



胸鎖乳突筋ほぐしのやり方

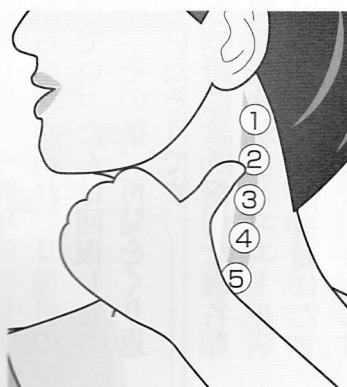


胸鎖乳突筋



①あおむけに寝て、難聴がある側の耳と反対側に首を少しひねる。なお、外出先で行う場合は、体を起こしたままでもいい。

②親指を胸鎖乳突筋の後ろふちに当てたら、鼻から3秒間息を吸い、そのまま2秒間息を止める。



③10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。

④③の要領で、耳の下から鎖骨に向かって胸鎖乳突筋を5カ所(図の①～⑤の順)押す。

※以上の手順を1～3回くり返す(時間にすると2～3分)。1日1回以上、毎日行う。

私は三〇年以上にわたって突発性難聴の鍼治療やもみほぐしの施術に取り組んできました。

突発性難聴

を発症して三週間以内のケースなら八割近くの人

がほぼ正常化しています

が、鍼やもみほぐしのポイントに

に一日二杯の量も飲みきれるでしょう。

私も当院がある新橋駅近郊を患者さんとウォーキングすることがあり、気分が晴れてめまいや耳鳴りも和らぐと、みなさんがウォーキングの効果を実感しています。

首の筋肉をほぐせば突発性難聴も改善

水飲み歩き療法は、メニエール病だけでなく、突発性難聴の改善にも有効です。

突発性難聴は、ある日、急

に聴力が低下し、めまいや耳鳴りも伴う病気です。突発性難聴とメニエール病の症状はともによく似ているため、耳鼻科医でも診断の異なるケースがよくあります。

ただし、突発性難聴の聴力低下は急激で、日によって聴力が変わることなく、めまいがくり返し起こることもあります。一方のメニエール病は強いめまいが頻発し、聴力が回復したり悪化したりして変動しやすいという特徴があります。

特に突発性難聴は、治療開始が遅れると難聴が回復しにくくなるので、急に聞こえが悪くなった場合は、すぐに耳鼻科を受診して治療を始めることが大切です。

また、突発性難聴も内耳の血流や水分代謝の滞りが影響しているため、回復の補助に水飲み歩き療法も行うようにして、内耳の血流改善に役立てください。

もう一つ、突発性難聴の特

効療法として私の考案した「胸鎖乳突筋ほぐし」をおすす

めします。

私は三〇年以上にわたって突発性難聴の鍼治療やもみほぐしの施術に取り組んできました。

突発性難聴

を発症して三週間以内のケースなら八割

近くの人

がほぼ正常化しています

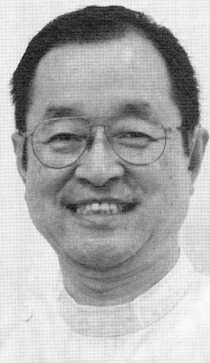
が、鍼やもみほぐしのポイントに

なるのは、胸鎖乳突筋という耳の後ろから鎖骨にかけて通っている首の筋肉をほぐすことです。

どの患者さんにも共通しているのは、胸鎖乳突筋が硬くこわばって首を締めつけられた状態になっていることで、それによって内耳の血流が悪化し、聴力に異常が現れると考えられます。

そこで、上の図を参考にしながら胸鎖乳突筋ほぐしを行うようにすれば、首のこわばりが取れて内耳の血流や水分代謝も向上し、水飲み歩き療法の効果がさらに高まるでしょう。

メニエール病や突発性難聴で悩んでいる人には、水飲み歩き療法とともに胸鎖乳突筋ほぐしも試してみることをおすすめします。



藤井徳治院長

白湯飲みに加えてウォーキングも始めたらメニエル病の難聴・耳鳴りめまいが消えて再発もなし

ふじい とくじ
藤井徳治

■一カ月後に難聴と耳鳴りが消えた

水飲み歩き療法（当院では、アクアウォーキング療法と呼ぶ）では、白湯や水を毎日二リほど飲み、ウォーキングも行ってもらいます。それによつて、めまいや難聴、耳鳴りが治った患者さんの症例を紹介しましょう。

昨年三月に私の治療院を訪れた山口香苗さん（四十歳・

仮名）は、難聴のほかにめまいや耳鳴り、耳閉感も併発していました。一昨年の一月中旬から症状が現れ、耳鼻科の治療でいったんは回復したものの、その後、再発をくり返していたそうです。

その間に診断された病名も突発性難聴からメニエル病（内耳にリンパ液が過剰にたまり、めまいなどを引き起こす病氣）に変わり、それも山口さんを困惑させました。

難聴やめまいなどの再発が四回めを数えたとき、山口さんは私の治療院に来院。鍼治療やもみほぐしの施術によつて一週間後に症状が消えたかと思えたのですが、六日後に再発したため、自宅ではまず水飲み療法（三四頁参照）を始めるようにアドバイスし、数週間後からウォーキングも加えてもらいました。

山口さんは、毎日二リほどの白湯や水を飲み、一時間弱のウォーキングも欠かさず続けたとのこと。すると、ウォーキングを始めてから約一カ月後に聴力がもとに戻り、耳鳴りもピタリと止まりました。

軽度のめまいだけがしばらく続きましたが、その間も水飲み歩き療法を行っていた結果、めまいも消えて現在まで再発していません。

■重度のメニエル病を克服し仕事に復帰

伊藤秋江さん（四十七歳・仮名）が、当院を訪れたのは一昨年の三月でした。特にめまいがひどく、二日に一度は失神するような激しいふらつきに襲われました。難聴や耳鳴りもあり、耳鼻科では重度のメニエル病と診断され、治る見込みは薄いと告げられたそうです。

伊藤さんは医療関係の仕事に就いていましたが、仕事中に激しいめまいやふらつきが起これるので休職を余儀なくされ、当院を訪れたといういきさつです。

伊藤さんには鍼治療などの施術とともに、一昨年の四月初旬から水飲み歩き療法も並行して続けてもらいました。症状は一進一退をくり返しながら徐々に回復し、半年ほどで激しいふらつきや難聴が起これなくなったので仕事にも復帰できました。

今でも伊藤さんは仕事帰りに職場から東京駅まで約三キロほど歩き、水飲み療法も毎日続けています。その成果が現れ、めまいや耳鳴りもごく軽度を抑えられて、元気に仕事を続けています。



水分の大量摂取で内耳の水分代謝を促す