



【水飲み療法】は1日1～2ℓの水を飲むだけ。
内耳にリンパ液がたまるタイプに有効

ある患者さんから「水を大量に飲むと耳鳴りがしなくなった」
耳鳴りや難聴、めまいを訴える患者さんの中には、大量の水を飲むことによって、よくなるケースがあります。
そのことに気づいたのは、ある患者さんから「水を大量

に飲むと耳鳴りがしなくなるのはどうしてですか？」と聞かれたことがきっかけです。
ではどうして大量の水を飲むと耳鳴りが改善するのでしょうか。鍼灸は経験医学なので、西洋医学とは考え方が異なりますが、私は次のように推測しました。
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るわせます。骨の振動は内耳の蝸牛へと伝えられます。
蝸牛の中に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。

このことは昔から知られており、耳鼻科でも内耳にたまったリンパ液を排出するために、利尿剤が処方されることがあります。
しかし薬を用いなくても、大量の水を飲めば、尿が大量に出ます。それによって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。
そこで何人かの患者さんに、鍼灸治療とともに自宅での「水飲み療法」をすすめたところ、確かな効果があることがわかりました。以来、この方法を多くの患者さんの治療に取り入れています。



【水飲み療法】でよく聴こえるようになった

水飲み療法

利尿を促し耳のリンパ液を排出。
病院で治らなかつた耳鳴り、難聴、
耳閉塞感、めまいが水飲みで改善！

一掌堂治療院長 藤井徳治

藤井先生の プロフィール

1949年生まれ。東京鍼灸柔整専門学校卒業。83年、東京・新橋に一掌堂治療院(☎03-3591-0505)を開院。2003年、突発性難聴ハリ治療ネットワークを創設。著書に「ハリで治す突発性難聴」(ナナコーポレートコミュニケーション)がある

●耳のリンパ液の排出をうながす【水飲み療法】

めまい、耳鳴り、難聴が改善する【水飲み療法】のやり方



最初は1日あたり1ℓの水を飲むところから始め、少しずつ飲む量を増やす。夏は2ℓ、冬は1.5ℓを目標に飲む。お茶やコーヒーの水分は計算に入れない

1日2ℓの水飲みを目標に!

*腎臓、心臓、肝臓に病気のある人は水飲みで症状が悪化することがあるので、むくみやすい人は病気がないかどうかを確認してから行うこと

「水飲み療法」に適しているのは、内耳のリンパ液がたまったことが原因と思われる難

やり方
1日2ℓの水を就寝2時間前までに
飲みきる。利尿を促すツボ刺激
を併用すれば効果はさらにアップ

一掌堂治療院院長 藤井徳治

聴、耳鳴り、耳閉塞感、めまいなどの症状です。

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。

飲む水はペットボトルの水

でも水道水でもかまいません。

ペットボトルは量の管理

がしやすいという利点があり

ます。ただ、ミネラル含有量

が多い硬水は、多量に飲むと

下痢を起こすことがあるの

で、注意しましょう。

水はなるべく常温で飲みま

す。冷たい水を大量に飲むと、体を冷やす心配があるからです。できれば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

最終的には2ℓを目安に飲むよ

うにします。

しかし無理をしてはいけま

せん。季節によって飲める量

も違ってきますし、女性では

2ℓは飲めないという人もい

ます。できる範囲で多めに飲

むようにしましょう。

何回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

ってはけません。水飲みを

始める前に、こうした病気が

ないか確認してください。

また水を飲みながら、利尿

を促す「失眠」というかかとの真ん中にあるツボを刺激す

ると、さらに効果が高まるの

で、併用することをおすすめ

します。

この療法が最も有効なのは、再発の予防です。水飲み

で耳鳴り、難聴、耳閉塞感、

めまいなどの症状がいったん

消えても、継続して飲み続け

ることで再発予防になります。

首すじ押しもみ

**耳鳴り、めまいを引き起こす原因は
首のこりからくる内耳の血流悪化で、
ツボを押して首すじをほぐせば改善**

一掌堂治療院長 藤井徳治

**首すじの硬直が
耳の不調を招く**

耳鳴り、めまいといった耳の不調は、自然によくなることもありますが、なかには症

状が次第に重症化し、耳鼻科で治療を受けても、なかなか回復しなくなることも珍しくありません。

私はこれまで、重い耳の不調に悩む患者さんを数多く治

療してきました。そこでわかってきたことは、こうした患者さんは、ほぼ例外なく首すじの筋肉（胸鎖乳突筋）が緊張し、硬くなっていることです。

そこで、胸鎖乳突筋にあるツボをほぐす治療を行ったところ、耳鳴りやめまいはもちろ

ろん、難聴まで改善することがわかりました。

ではどうして、胸鎖乳突筋が硬直すると、耳の不調を招くのでしょうか。

胸鎖乳突筋は、左右の鎖骨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、耳のほうの末端は内耳につながっています。

内耳とは耳の一番奥にある聴覚や平衡感覚をつかさどる大事な部分。内耳が正しく機能するためには、酸素や栄養素を運ぶ血液がスムーズに流れなければなりません。

ところが胸鎖乳突筋が硬直していると、首から上への血流が悪くなり、内耳に酸素や栄養素が運ばなくなってしまうのです。

また体内の老廃物を回収するリンパ液の流れも悪くなります。

このような内耳の循環障害によって、耳鳴り、めまいといった耳の不調が起これば、と考えられるのです。

そこで、ハリや押しもみで、胸鎖乳突筋をほぐす治療を行ったところ、難治性の耳の不調まで改善することがわかり

耳の症状は首こりが原因？

首や肩のこりが気になる人は耳鳴りやめまいなど耳の不調を招きやすい。自覚症状がなくても、こりがひどい人もいるので注意



ました。

難治性の耳の不調とは、難聴とともに耳鳴り、耳閉感（耳が詰まったように感じる）、めまいなどをともなう突発性難聴です。

また、この治療は激しい回転性のめまいと耳鳴り、耳閉感、難聴などの発作を繰り返すメニエール病にも有効であることがわかりました。

耳鳴り、めまいを感じたらすぐ始める

私の治療法は、ハリ治療と胸鎖乳突筋の5つのツボを押してほぐす【首すじ押しもみ】を併用しています。後者は患者さん自身にも、自宅で行っていただくようお願いしています。自宅でも行くと、より治る確率が高くなるからに他なりません。

実際、治療院に来られない

胸鎖乳突筋はここ！



胸鎖乳突筋は耳の後ろから鎖骨を結ぶ筋肉。首をねじると、片方の胸鎖乳突筋が盛り上がりが見える

遠方の方が、当院のホームページを見て、『首すじ押しもみ』を行ったところ、それだけで耳の不調が治ってしまったケースもありました。耳鳴りやめまいなどで悩まれている方は、まず試してみるとよいと思います。

突然起こった耳鳴りやめまいは、突発性難聴の前駆症状（前ぶれ）である可能性があります。

前ぶれだけの場合、耳鼻科を受診しても、聴力検査では異常が認められませんが、しかし放置すると、重症化することがあります。【首すじ押しもみ】はこのような、前ぶれとしての耳鳴りやめまいにも効果があります。

そのやり方は、50ページから紹介しています。コツは痛みを感じない程度の方で、ツボをゆつくり押すこと。また押すときには口から静かに息

を吐くことです。

胸鎖乳突筋は、首の前傾姿勢を長く続けると左右ともに緊張します。現代人は、パソコンやスマートフォンなどを眺める時間が長くなるなど、日常生活で首の前傾姿勢をとることが多くなりました。それだけ、耳の不調を招く危険性が増しているといえます。

日常生活で首の前傾姿勢をとることが多い人や首のこりが気になる人が、耳鳴りやめまいなど、耳の不調を感じたら、すぐに【首すじ押しもみ】を始めるとよいでしょう。

なお、耳の不調は発症してからできるだけ早く治療を始めないと、悪化する確率が高くなります。しかし、時間がたつてからでも治るケースもあります。私の患者さんでは、発症から20年以上たつて治った方もいるほどです。

首すじ押しもみのやり方

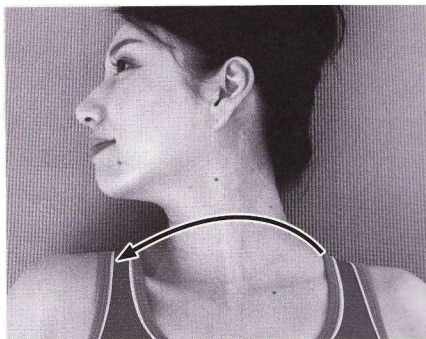
首すじの5つのツボ

首すじの筋肉、胸鎖乳突筋に沿って、5つのツボがある。このツボをほぐすことで、内耳の血流がよくなり、耳の不快感が改善する

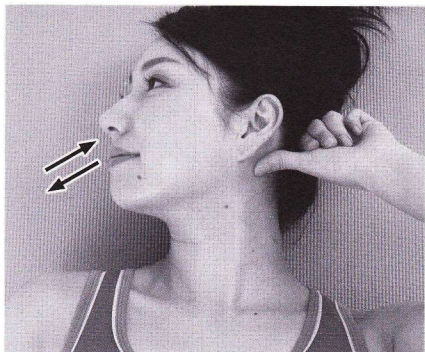


① 首を悪い耳の反対側にねじる

あお向けに寝て、耳鳴りや難聴の症状のある耳と反対側に少しねじる。外出先などでは椅子に座った姿勢で行ってもよい



② 親指を耳の下にあてて押す

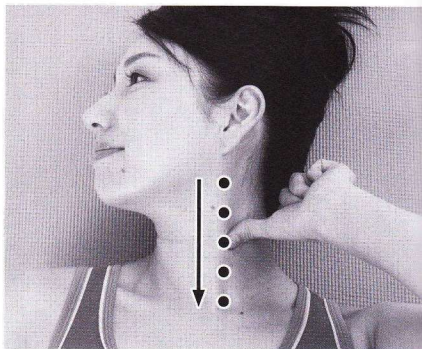


親指を耳の下（胸鎖乳突筋の後ろ側）にあて、鼻から3秒息を吸い、そのまま2秒止める。そのまま口から静かに息を吐きながら、10秒くらいかけて、親指に力を入れて軽く押す

③ 鎖骨のほうへツボを押していく

②と同じように、耳の下から鎖骨に向かって、5つのツボを押していく。以上の手順を2～3回繰り返して1セット。1日1セット以上行う

横になって
1日3分
やるだけ！



* 胸鎖乳突筋の位置は、一度鏡で確認するとわかりやすい。ツボ位置はそれほど厳密でなくてもよい

* 症状のある側の首すじだけでも効果があるが、余裕があれば反対側の首すじもほぐすとよい。両耳に症状がある場合は、両方ほぐす