

耳鳴り、難聴、めまい

# 低音性難聴やメニエール病に特効！ 患者に勧めて高い治療実績を示す 水飲み療法

アクア鍼灸療法 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、耳鳴りが小さくなったのは、なぜですか」と問いかけられたことです。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えられた音は、まず鼓膜にぶつかり、中耳の鼓膜につながる耳小骨で増幅され、内耳にある蝸牛へ伝えられます。蝸牛のなかは、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。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っ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、メニエール病や内リンパ水腫、聴力低下や耳鳴り、めまい、耳閉感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、7年ほど前から、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、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は、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得られるのです。

効果がハッキリ現れるのは、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。

この水飲み療法と並行して、足のかかとの真ん中にある「失眠」というツボを刺激することもお勧めです。手でゲンコツを作ったとき突き出る関節で失眠を押してみましよう。失眠への刺激によって、利尿作用を高めることができます。入浴中に行うと、より効果的です。

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。全身が活性化され、代謝が





## 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。

#### 注意点

- 水は、水道水でもミネラルウォーターでもよい。ただし、硬水は下痢を起こしやすいものもあるので注意。
- 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する。
- 常温か、できれば体温よりも温かい水を飲む。
- 一度に大量に飲まず、時間をかけて少量ずつ飲む。
- 眠る2時間前までに、その日の分を飲み切る。
- 腎臓、心臓、肝臓に疾患がある人は行わない。
- むくみやすい人は、3日ほど試して、むくみや体調不良が見られたら、中止する。

水飲み療法に加えて、かかとの真ん中にある<sup>しつぽん</sup>失眠のツボをゲンコツで刺激すると、さらに効果アップ!



よくなりますから、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。

### 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。ですから、発症したら、すぐに医療機関を受診することをお勧めします。

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、治療率が100%となっています。

発症して2カ月を過ぎると、治療率は落ちてきますが、改善するケースもたくさんあります。発症後8年してから治療を始めたにもかかわらず、完治した例もあるほどです。

ただ、このタイプは、再発しやすい、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

する恐れがあります。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。平成27年5月、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）の特集が組まれました。その番組のなかで、「たつぷりの水分摂取は有効」だと推奨されていたのです。

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、内耳にたまったリンパ液を排出することが判明した」と紹介され、「私の思ったとおりだ。水飲み療法が医学的にも裏づけられた!」と、大変うれしく思いました。

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



耳鳴り、難聴、めまい

# 救急車のサイレンのような 左の耳鳴りと耳閉感が 水飲み療法で大改善して超元気

神奈川県●主婦●49歳  
蟹江千鶴 かに え ち づる

大量の薬を飲んでも  
いっこうに改善しない

昨年の8月半ば、夏カゼをひき、4～5日体調をくずしたことがありました。発熱して寝ていたところ、両耳に空気がたまっているような感じになったのです。それとともに、耳鳴りが始まりました。耳のなかにたまった空気の層越しに、遠くで救急車のサイレンのような音が、けたたましく鳴っている感じでした。

カゼがよくなってからも、耳の閉塞感と耳鳴りが治らないので、耳鼻科で診察を受けまし

た。治療を受けると、右耳はよくなりましたが、左耳の状態は変わりませんでした。

そのときの診断は、「突発性難聴」の疑いがあるとのこと。ステロイド剤を服用。しかし、いくら飲んでも、左耳は悪いままでした。耳閉感に加えて、相変わらず耳鳴りが続いていたのです。

困り果てた私は、大学病院でも診察を受けました。MRI（磁気共鳴画像法）などの画像検査で、脳には異常がないことがわかりました。ですが、大学病院の医師の間でも、私の診断については、意見が分かれていま

した。急に低音が聴こえなくなる「急性低音障害型感音難聴」という先生もいれば、「メニエール病」という先生もいらっしやったのです。

こうして、毎日飲まなければならぬ薬が、どんどんふえていきました。しかも、「これらの薬は、一生飲み続けなければいけませんよ」と宣告されました。いわれたとおり、大量の薬を服用しているのに、症状はいっこうに改善しません。

それどころか、耳鳴りと病氣への不安から不眠症に陥り、いつそう暗澹<sup>あんたん</sup>たる日々が続くようになってのです。

そんなときにインターネットで見つけて、最後の頼みの綱と思いつたのが、一掌堂治療院でした。初診の日、院長の藤井<sup>ふじい</sup>徳治<sup>とくじ</sup>先生は、「だいじょうぶです。心配いりませんよ」といつてくださいました。私は、このひとことで、どんなに勇気づけられたかわかりません。

早速、藤井先生のとこで施術を受けると、なんと3回の治療で、低下していた聴力が復活したのです！

ただ、耳閉感と耳鳴りについては残っていました。これを改善するのに、大きな助けとなったのが、藤井先生のとこでこ







「有り難いです!」と蟹江さん

指導いただいた「水飲み療法」です。

実は、藤井先生にお会いする前から、耳鳴りや難聴を解消するには、水をたくさん飲んだほうがいい、と知人から勧められて実践していました。しかし、そのときは、思うように効果は上がりませんでした。

以前は、大量の水を一度に飲むもうとしてきました。ですが、藤井先生に教えていただいた方法では、一度に大量の水を飲むのではなく、少量の水を何度にも分けて複数回飲むのです。

そこで、小さなペットボトルにミネラルウォーターを入れて

おき、こまめに給水することを心がけました。このようにして、1日に2ℓの水を飲むようになったのです。

また、運動も同時に行います。1日に3〜4kmを歩くように心がけました。体を動かせば、それだけ汗をかくので水分が欲しくなるからです。

一度に4kmを歩くのではなく、何度か歩く機会を設け、トータルで3〜4kmになることを目指します。歩いている最中にも水を飲みます。今まで、休憩時間などにコーヒーやお茶を飲んでいたところも、水で代用するようになりました。

### 右耳のピーピー音もほとんど消えた!

このように水飲みを続けていたある日、ふと気づいてみると、左耳の閉塞感がなくなり、恐ろしいほどの音量の耳鳴りもほとんどやんでいました。

左耳の耳鳴りが解消するのと

入れ替わりに、右耳に「ピーピー」という通信音のような耳鳴りが起こり始めました。それはおそらく、左耳の耳鳴りが起こっているときから存在したのでしょう。左のほうがひどかったので、右の耳鳴りは、気づいていなかったのだと思います。

ですが、水飲みを続けたおかげで、この右耳の耳鳴りもほとんどなくなりました。現在は、疲れがたまったときにのみ、少し聴こえる程度に改善したので

す。  
耳鳴りに悩まされつつ、一生を終わるのかと落ち込んでいた日々が、今ではうそのようです。耳鳴りと不眠からくる不安のため、心身ともに消耗きつていた私は、まるで幽霊のように歩いていました。耳鳴りに悩まされず、元気に暮らせることがどんなに有り難いことか!

絶望していた私に希望を与え、実際にその希望を实らせ、健康を取り戻してください

た藤井先生には、心から感謝しています。

### 耳にたまったリンパ液が新しく入れ替わる

一掌堂治療院長  
藤井徳治  
ふじい とくじ

内耳にリンパ液がたまると、耳鳴りや難聴、めまいなどの症状が出てきます。耳鼻科ではこのような場合には、たまったりリンパ液を排出するため、利尿剤を処方します。利尿剤と同じ効果を狙うのが、「水飲み療法」です。

水を大量に飲むことで、利尿ホルモンが出れば、耳にたまっていたリンパ液の排出も促され、リンパ液が新しいものに入れ替わります。それが、難聴や耳鳴りの改善につながるのです。

水飲み療法を実践する際は、前向きに生活習慣を整えることが奏功します。蟹江さんのケースは、なにより、それを示す好例といえます。



耳鳴り、難聴、めまい

# 医師に見放された突発性難聴が大回復！ 耳鳴りにも効いた人多数の 水飲み療法

医学ジャーナリスト

はやみちあき  
速水千秋

耳閉感やめまいは  
1カ月で完治した！

耳鳴りや難聴といった悩みは、原因がハッキリせず、容易には治らないものです。そこで、ぜひ試していただきたいのが、一掌堂治療院の藤井徳治先生（74歳参照）が考案した、「水飲み療法」です。

ここでは、水飲み療法を实践して、症状が改善した多くの体験例のうち、ほんの一部をご紹介します。

45歳の女性Uさんは、「朝起きると、左耳がよく聴こえなくなっていたんです。音がこもっ

た感じでした」といいます。

耳鼻科を受診したところ、急性低音障害型感音難聴（急性低音難聴）との診断。その後の治療で多少は聴こえがよくなったものの、今度は、耳鳴りが気になりましたそうです。

「右耳でキーンという高い音が始終鳴り響いて、うるさくてしかたないんです。耳鳴りがこんなにつらいものだとは……」

耳鼻科では改善しなかったの、藤井先生の治療院を頼ることにしました。早速、水飲み療法を開始し、毎日1・5ℓの水を飲むようにしたんです。すると、3カ月で耳の聴こえ

は、ほぼ元どおりに落ち着き、さらに2カ月たつと、耳鳴りもほとんど気にならなくなりました。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！」

お2人めのNさんは、27歳の女性。ある朝起きると、左耳が聴こえづらく、プールに入ったあとのように詰まった感じがし、めまいも併発。

「おかしいと思ってから4日後、耳鼻科へ行ったら突発性難聴と診断されました。薬を処方されましたが、よくなるどころか、症状がさらに悪化したんです。音が二重、三重に聴こえた

り、左耳で高音の耳鳴りがしたり……。それが同時に起こることもあって、ほんとうにパニック状態でした」とNさんはいいます。

そこで、藤井先生の指導で、1日1ℓの水飲みを続けたところ、1週間で、耳の詰まりがグンと軽くなり、聴こえもよくなりました。耳の閉塞感やめまいは、開始1カ月で完治。耳鳴りも徐々に改善し、3カ月で元どおりになったそうです。

**ダンプカーが走る  
ような耳鳴りが消失！**

Iさん（41歳・男性）は、左





耳が突発性難聴となり、耳鼻科で治療したものの、聴こえはいつこうに上向かないまま。

「測定してみると、80歳の老人

water



2L



水飲み療法で聴力が正常の範囲まで回復！

くらいの聴力ということでした。さらに治療を始めて1ヵ月後には、もう治らないかもしれないと、医師からいわれてしまったんです。

そこで、藤井先生のもとで1日2ℓの水飲み療法を始めたところ、徐々に耳鳴りが気にならなくなってきました。左耳の聴こえもしだいに改善。

そして、半年後には、聴力が正常の範囲内にまで回復していたんです。ほんとうに助かりました」

一方、「右耳の奥で、ダンパカーが走っているような耳鳴りがしていたんです」というの

は、Yさん（40歳・男性）。2

008年8月のことでした。耳鳴りが24時間続き、眠ることなど全くできません。強力な睡眠薬を数種類飲み、なんとか眠るという状況が続きました。

「耳鼻科でメニエール病と診断され、薬を処方されましたが効果なし。仕事のストレスが原因というので、1ヵ月休職してなんとか症状を和らげましたが、その後も、仕事のストレスがたまるたび、同じ症状に悩まされるようになりました」

そして、Yさんいわく「難聴が生涯最悪の状態」に陥ったとき、藤井先生の指導で、1日

2ℓの水飲みを始めました。すると、1ヵ月という短期間のうちに、無事聴力を回復させることができましたのです。ダンパカーが走っているような耳鳴りも、完全に消失したそうです。

非常に効果的な水飲み療法ですが、実践する際には注意点があります。藤井先生によると、「突発性難聴などの場合、早期治療が必要なケースがあります。万が一、耳の異常を感じたら、一度は耳鼻科で診察を受けておきましょう」（藤井先生）

いかがでしたか。つらい耳の症状でお悩みの皆さんは、ぜひ水飲み療法を試してください。

## ＼排尿トラブル改善／

新 骨盤底筋トレーニング

ヨーコの  
**お尻プルプル**  
体操

DVD

（小冊子・大判解説書付き）

制作 合同会社ラビットヘルスケア  
定価 本体38800円＋税



1日5分 どこでも出来る。かんたんトレーニングビデオ

女性のお悩み **尿漏れ・頻尿**を改善する！！  
筋肉再生理論に基づいた新エクササイズ

ご注文・お問合せは…

ラビットヘルスケア 通販センター

03-5206-7774

受付時間 月～金 10:00～18:00

■ご注文はお電話にて承ります。■送料は無料となります。■お支払方法は代金引換（手数料¥324）または銀行振込。■ご返品の場合はお電話の上、商品とパッケージすべてをお送りください。

合同会社 ラビットヘルスケア

〒162-0814 東京都新宿区新小川町6-8 飯田ビル4階