

# 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

アフラ鍼灸療法 一筆堂治療院院長 藤井徳治



### 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、耳鳴りがよくなった」という、患者さんの話でした。

内耳の蝸牛という器官には、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ってくると、古くなったリンパ液が押し出される形で排出



耳の治療が得意な藤井先生

されます。この流れが滞ると、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ります。

実際、内リンパ水腫から起こ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。利尿剤とは、尿の排出を促す薬です。

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から、同様の効果が現れるというわけです。

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。

効果が顕著に現れるのは、低音型の難聴（突発性も含む）やメニエール病など、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

スがありました。

ところで最近、「急性低音障害型感音難聴（急性低音難聴）」というタイプの難聴がNHKテレビで特集されていました。平成27年の5月に放送された朝の情報番組です。

番組の中で、耳鼻咽喉科の医師がこの症状の改善策として、たっぷりの水分摂取が有効だと推奨されていました。水分を大量にとると、体内で利尿ホルモンが産生され、内耳にたまつたリンパ液を排出してくれるというわけです。

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。

私が勧めてきたやり方も、番組で紹介されたものと、ほぼ同じです。

**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

## 水飲み療法のやり方

- 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。



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100%です。

発症して2ヵ月を過ぎると治癒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。なんと、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りました。

ただ、この類の症状は治つても再発しやすく、再発率は4割です。しかし、治療を続けることで、よい状態を長期間保つことは可能ですし、それが治癒につながります。あきらめないこ

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もいいでしょう。

ただし、腎臓や心臓、肝臓の疾患がある人は行わないください。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ご紹介しましょう。

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ヵ月後に来院しました。両耳ともに耳鳴りがあるほか、音が大きく響いて聴こえる、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。

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。とはいえ発症後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ったのです。

# 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・三浦市 49歳 蟹江千鶴

#### 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。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。

カゼがよくなつてからも、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つたのです。



「有り難いです！」と蟹江さん

こうして、毎日飲まなければならぬ薬が、どんどんふえました。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」と宣告されていました。しかし、いわれたとおり、大量の薬を服用しているのに、症状は全く改善しません。

それどころか、耳鳴りと病氣への不安から不眠症に陥り、いつそう暗澹たる日々が続くようになってたのです。

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、一堂堂治療院でした。初診の日、院長の藤井徳治先生（50才参照）は、「だいじょうぶです。心配いりません



よ」といつていただきました。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、藤井先生のところへ施術を受けると、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、藤井先生のこと。この指導いただいた「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のとしてきました。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お勧めしました。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、それだけ汗をかくて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り、水で代用するようにしていました。

## 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だでしょう。左のほうがひどかったのが、右の耳鳴りに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、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、今ではもうそのようです。耳鳴りと不眠からくる不安のため、心身ともに消耗しきっていた私は、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！

## 耳にたまったリンパ液が 新しく入れ替わる

アクア鍼灸療法 一掌堂治療院長 藤井徳治

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、たまった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目指すのが、「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。

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、平成27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が、音がこもった感じがします。

ちょうどそのころ、インターネットの記事で、「急性低音障害型感音難聴（急性低音難聴）」について読んだばかり。「私も、もしかして」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なってはいたのですが、音の聴こえ方のほうがひどかったのです、それほど気になら

なかったのです。

難聴になった左耳のほうでは、ジーツという大きな音。

一方、右耳ではキーンという高い音がします。それらが耳の中でしょつちゅう響き、テレビの音が聴こえにくいし、寝ている間もうるさくてしかたありません。耳鳴りがこんなにつらいものだとは思いませんでした。

けつきよく耳鼻科では、耳鳴りそのものは治療できず、「慣れるしかない」といわれました。

それでも、なにかできることはないかと、インターネットで情報を収集。難聴や耳鳴りに実

績があるという藤井徳治先生（50※参照）の治療院を見つけ、耳鳴り発症の10日後から、耳鼻科と並行して通うことにしたのです。

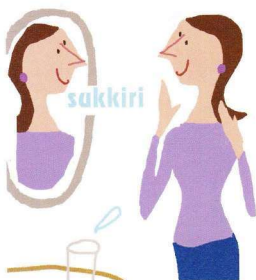
藤井先生の鍼灸治療を受ける際に、自分でできることとして勧められたのが、水飲み療法でした。

私はふだんから炭酸水を飲むことが多かったのですが、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、きちんと続けようと心に決めました。

冬場だったため先生からは、「飲む量は1日に1ℓ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





ほおがスッカリ、首が細くなった!

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。

とはいえ、ずっと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。

**体も気持ちもとても楽になった!**

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がありますが、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ったことです。

以前は、すねを押すとベコンとへこんだものでし

た。ほおも垂れてきたように感じ、年のせいであつ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、ほおがスッカリして首が細くなり、太ももまで細くなったのです。これまでは単純に、むくみがひどかったのだとわかりました。

水を飲んで歩くことで、代謝がよくなったのでしよう。排尿の回数はそんなに変わりませんが、1回の尿の量は、自分でもハッキリわかるほど、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。

### 利尿ホルモンが出てむくみが取れた

アクア鍼灸療法 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、症状に波があっ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ってから、かえ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。

そんなとき、ウォーキングはとても有効でした。耳のことはなるべく考えないようにしながら、緑の多い自然の中を歩いていると、変な機械音を拾わず耳鳴りも気になりません。気持ちがいよいよんと穏やかになり、助けられました。

急性低音難聴は、再発が多い病氣だと聞きます。あのようなつらい思いは、二度としたくないので、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。

# 発症から2カ月以上たっ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、何重にも響いて聞こえるようになりました。さらに、カタカタカタ……という車のアイドラリング音のような耳鳴りが始まったのです。

こうした変化が2日ほどの間



職場で水飲みを励行！

に現れ、どんどん悪化。すぐに病院へ行くと突発性難聴との診断で、ステロイドの内服治療が始まりました。

2〜3日すると薬が効いて聴力が元に戻り、治療は1週間で終了しました。しかしホッとしたのもつかの間、その2日後に再発してしまつたのです。

病院へ行く→薬を飲むと治まる、というのを4回もくり返すうちに、ちがいが明かない、ほかの方策を探そうと思ひました。

そんなとき、図書館で藤井徳治先生（50才）の本に出会い、まさにわらをもつかむ気持ち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、

耳の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ったのです。

このとき、先生から勧められたのが、毎日2ℓ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、脱水症になったこともあります。水分が不足してみだつたことも、再発に影響したのかもしれない。

そこで、私は午前中に1ℓ、午後は仕事が終わるまでに1ℓを毎日飲むと決めました。机の上にペットボトルを置き、ちょこちょこ飲むよ

うにしたのです。

こうして、水飲み療法を始めてから1年間、耳はよい状態をキープ。発症した当初は、2カ月の間に4回も再発していたのですから、効果は歴然です。

ところがその後、仕事が忙しく寝不足が続いたせいか、再発したことがあります。

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、平穏に過ごせています。

## 机にボトルを置いて続けたことが成功の秘訣

アロマ鍼灸療法 一掌堂治療院長 藤井徳治

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。

やるうと思ったことでも、忙しいとつい忘れてしまいがちですが、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！

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  
(50才参照)  
の治療院にも  
通い始めまし

# 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、耳づまりも治まった

神奈川県 ● 27歳 ● 会社員 内藤由美 (仮名)

**耳のつまりが  
グンと軽くなった！**

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、まるでプールに入ったあとのように、つまっ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。

ところがその後、音が二重、三重に聴こえたり、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く、ほとほと困りました。

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本飲むのを目標にしました。ふだんから、1日に1ℓ程度は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。簡単に取り組みました。

1週間かけて集中的に鍼灸治療を受け、並行して水飲みを続けたところ、症状がかなり改善

したことに気づきました。耳のつまりがグンと軽くなり、聴こえ方もよくなったのです。

耳鼻科の治療では、1週間たつても変化はなかったのに！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カ月ほどで治まりました。

音の聴こえや耳鳴りも徐々に改善し、3カ月でほぼ元とおり。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。

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。

## 集中的な治療と 水飲み療法が奏功

アーク鍼灸療法 一掌堂治療院長  
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、思い切って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メンテナンスすることは大切です。これからもしっかり水を飲み、毎日3kmぐらいを歩くようにするとなおよいと思います。