

内耳にたまったリンパ液を尿とともに排出することで、めまいが解消。リンパ液が原因の耳鳴り、難聴にも有効

低音が聞こえにくいタイプの

難聴に効果が期待できる

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動させます。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。水の振動を細胞が感知し脳に送られ、音として感じることができるとのことです。

この「内耳の水」がたまり過ぎると、耳鳴り、難聴、耳閉塞感、めまいなどの症状が起こります。しかし、たまった水を排出すれば、症状は改善します。

そこで私は、大量に水を飲むことで、尿とともに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。それが「水飲み療法」です。

【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聴、耳鳴り、耳閉塞感、めまいなどの症状。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。

飲み水はペットボトルの水でも水道水でもかまいません。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。

冷たい水を大量に飲むと、体を冷やす心配があるため、水はなるべく常温か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を増やします。そして最終的には2ℓを目安に飲むようにします。しかし無理は禁物。できる範囲で多めに飲むようにしましょう。

何回か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、睡眠を妨げられ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、むくみややすい人は水飲み療法をやつてはいけません。

また水を飲みながら、利尿を促す「利尿」というツボを刺激すると、さらに効果が高まります。

(藤井徳治)

【水飲み療法】のやり方



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



1日1.5~2ℓ
飲むことを
目標に

腎臓、心臓、肝臓に病気のある人は大量に水を飲むことで症状が悪化することがあるため、むくみやすい人は、病気があるかどうかを確認してから行うこと

効果を高める【足のツボたたき】



手のひらでげんこつを作って、「失眠」のツボをたたくように刺激する。両足あわせて1日3分が目安。代謝が高まる入浴中に行うとより効果的



ツボを刺激
することで
利尿が進む

失眠

かかとの真ん中にある。刺激することで利尿作用を高める効果がある

位置は
かかと

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

首すじの硬直が 耳の不調をまねく

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した。

ではどうして、胸鎖乳突筋が硬直すると、耳の不調をまねくのでしょうか。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つている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ツボを押してほぐす【首すじ押しもみ】を併用したものです。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。自宅でも行うと、治る確率がより高くなります。

実際、当院のホームページを見て、【首すじ押しもみ】を行った方が、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。（藤井徳治）

耳鳴り、めまいがスッキリ解消!
【首すじ押しもみ】のやり方

首すじの筋肉(胸鎖乳突筋)にある5つのツボを押してほぐしていきます。5つのツボはだいたい等間隔に並んでいます。ツボ位置は多少ズレても効果があるので、厳密さにこだわらずに。静かに息を吐きながら、ゆっくり押すのがコツ

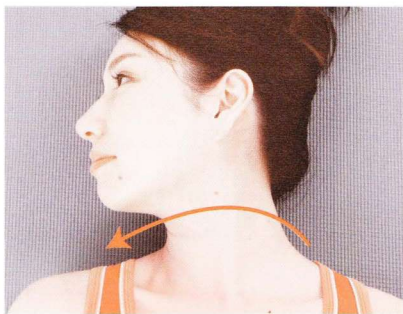
首すじの5つのツボ

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、耳の不快症状が改善する



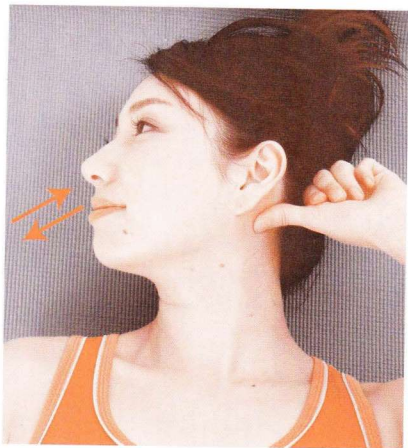
1 首を悪い耳の
反対側にねじる

あおむけに寝て、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



横になって
1日3分やるだけ!

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

- * 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はあるが、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

