

**難聴を自分で改善できる運動があるそう
ですが、やり方は？**

A 私は、難聴を訴える患者さんに、こまめな水分補給とウォーキングを併用した「水飲み歩き」をすすめています。この水飲み歩きを実行した患者さんの多くが、内耳の血流がよくなって聴力が改善しています。

私が水飲み歩きを考案したのは、難聴の原因の一つであるメニエール病の患者さんが急増したからです。この病気は、内耳にある聴覚器官の蝸

牛（ウツギ）の水ぶくれ（内リンパ水腫）の状態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、それぞれがリンパ液（細胞から余分な水分や老廃物を運ぶ透明な液体）でバランスよく満たされています。しかし、リンパ液が増えるに連れ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って、難聴や耳鳴り、めまいが起こるので

リンパ液が過剰に増えてしまう理由は明らかになっていません。おそらく、ストレスや疲労、体の冷えなどで体内の水分代謝（代謝とは体内で行われる化学反応）が悪くなり、リンパ液の出入りが滞るのではないかと、私は推測しています。

一般に、耳鼻咽喉科では、リンパ液の排出を促すために利尿剤が処方されます。そのことをヒントに、私は患者さんに大量の白湯や水を飲むようにすすめました。水分をたくさんとれば水分代謝が高まり、内耳でリンパ液の出入りがよくなると考えたのです。

実際、メニエール病の患者さんに大量の水飲みをすすめたところ、聴力が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、大量の水飲みとウォーキングを

併用してもらったら、メニエール病だけでなく突発性難聴の患者さんも、次々と聴力が改善したのです。

では、水飲み歩きのやり方を紹介しましょう。

まず、白湯や水を飲む量は1日当たり女性で1〜2リットル、男性で1.5〜2リットルが目安になります。この量を5〜10回に分けて飲んでください。冬場は、体を冷やさないように白湯を飲みましょう。

ちなみに、ミネラル（無機栄養素）の多い硬水、カフェインや糖分が含まれるお茶やコーヒー、清涼飲料水は大量の水飲みに適していません。

次に、ウォーキングは、1日に約30分、時間にして40分を目安に行います。通勤や買い物などのときに、やや速足で歩くといいでしょ。

ウォーキングを行うさいは水筒やペットボトルに白湯や水を入れて携行し、のどが渇いたら飲みましょう。

水飲み歩きは、手軽にできる難聴の自力克服法です。積極的に毎日行ってください。

水飲み歩きのやり方

●水分の補給

1日当たり女性で1〜2リットル、男性で1.5〜2リットルの白湯または常温の水を、5〜10回に分けて飲む。

●ウォーキング

1日に約30分（約40分）歩く。通勤や買い物するときなどに、水分を補給しながら、やや速足で歩く。

