

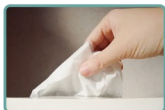
病気予防のための 「正しい鼻のかみ方」

ドクターズコンテンツシリーズ #20

はじめに

「鼻をかむ」という行為は私たちが健康的な生活をおくるために大切な行為のひとつです。

しかし、最近は上手に鼻をかめないお子さんが増えており、お家で正しい鼻のかみ方を教えるのに苦労されている方も多くいらっしゃいます。



今回は、そんなお子さんや保護者の方のために「正しい鼻のかみ方」をご紹介します。



Doctor

岩武耳鼻咽喉科医院

岩武 博也 先生

「鼻呼吸」の大切さ

鼻には「鼻呼吸を通してトラブルから体を守る」大切なはたらきがあります。

鼻呼吸のメリット

吸い込んだ空気を
適度に温める

吸い込んだ空気に
適度な湿気を加える

体内に侵入してきた
異物を取り除く

【鼻呼吸と口呼吸の比較】

鼻呼吸		口呼吸
鼻粘膜で取り除かれる	空気中の異物	直接喉に侵入する
適度に湿る	空気の湿度	乾燥している
適度に温まる	空気の温度	外気とほとんど同じ

口呼吸はトラブルにつながる恐れがあります

鼻がつまっている状態では鼻呼吸ができなくなり、口呼吸につながってしまいます。

口呼吸は、鼻呼吸にくらべて、さまざまなトラブルを起こしやすい呼吸方法です。

正しい鼻のかみ方

鼻呼吸ができるようになるためにも「正しい鼻のかみ方」を覚えましょう。

正しく鼻をかめるようになれば、さまざまな病気の予防につながります。

正しい手順で、しっかり鼻をかめるように次の3つのポイントを覚えておきましょう。

正しく鼻をかむポイント

1. 片方ずつ
2. ゆっくり、やさしく
3. 1度でかみきれなかったら「くり返す」

詳しくは次ページへ▶▶

1 片方ずつ



片方の小鼻をおさえて片方ずつかむのが基本です。

2 ゆっくり、やさしく



鼻をかむときは、ゆっくりと時間をかけます。
力を抜いてやさしくかみましょ。

3 1度でかみきれなかったら「くり返す」

1度で鼻水を出し切れなかった場合は、くり返してかみましょう。
鼻水が残っていると鼻すすりの原因になります。



- 両方1度にかむ
- ひと息ですべての鼻水をだす

※1人で鼻をかめるようになるまでは、保護者の方が子どもの様子をよく観察し、鼻水が出ていたら鼻をかむようにサポートしてあげましょ。

鼻をかむ練習のすすめ方

1人で鼻をかめるようになる年齢には個人差があります。

目安として2歳を過ぎたら鼻をかむ練習をはじめましょ。

練習のすすめ方



まずは鼻で息を出す練習から

うまく鼻をかめない子どもは、鼻から息を出すことも苦手です。
まずは鼻先にティッシュを持ち、口から息を吸って鼻息でゆらす練習からはじめましょ。

両鼻でできるようになったら、片方の鼻息でゆらす練習へとステップアップましょ。

長い目で子どもの成長を見守ろう

正しく片方ずつ鼻をかめるようになるまでは時間がかかります。

焦らずにやさしく声をかけながらサポートしてあげましょ。

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」

サイトでは様々な症例をご紹介します。

この他にも...

- ・鼻呼吸の3つのメリット
- ・放っておくと危うい「鼻すすり」

アイチケット広場

パソコンから <http://park.paa.jp/pc/>

スマホから <http://park.paa.jp/sp/>

ケータイから <http://park.paa.jp/m/>