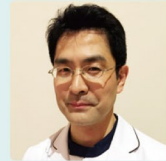


誰でもかんたん!痛くない! 今日からはじめる 鼻うがい健康法

ドクターズコンテンツシリーズ #40

はじめに

鼻トラブルの改善や健康維持に大きく貢献してくれる鼻うがい。注目の健康法として取り上げられる機会も多くなりましたが、「痛い」「怖い」という偏見が先行してなかなか普及していません。鼻うがいは、「食塩水」を使い、正しい方法で行えば、痛みが生じる心配はありません。



Doctor

いぬかい耳鼻科クリニック

いぬかい けんや
犬飼 賢也 先生

鼻うがいは?

鼻から食塩水を吸いこみ、口から吐き出すうがい法です。口うがいと違う点は、鼻の入口から上咽頭(鼻の奥とのどの境界付近)まで洗浄できること。**鼻の奥深くにあるウイルス、ほこり、膿などを取り除ける**ので鼻づまりや痰などの症状を軽くでき、ただ鼻をかむよりもすっきりとした感覚が得られます。

真水は厳禁!必ず「食塩水」を用意しよう

鼻うがいをする時は、人の体液に近い0.9%の食塩水を使います。プールなどで鼻から水が入ると鼻の奥がツンと痛くなるのは、人の体液と真水の浸透圧に差があるためです。体液の浸透圧に近い食塩水であれば痛くなることはありません。その証拠に、涙や鼻水はしょっぱいから、鼻の奥を通りぬけても痛みがないのです。

準備するもの

食塩、水(ぬるま湯)、コップ、ティッシュペーパー

鼻うがい液の作り方

約180mlのコップにティースプーン2分の1杯くらいの食塩を入れ、ぬるま湯(28~33℃)で溶かします。これで塩分濃度0.9%の洗浄液ができます。冷たい水をそのまま使うと鼻に刺激を与えてしまうので、体温に近いぬるま湯(28~33℃)を使いましょう。
※この濃度よりも塩分が低くなってしまうと、痛みが生じてしまうので注意しましょう。



1日2回を日課にしよう

鼻うがいは朝晩、1日2回行うと効果的です。1回あたり1分ほどで終わるので歯磨きと同じように日々の習慣として取り入れてみてください。あまり頻繁にやり過ぎると粘液が取れてしまうので1日2回までにとどめましょう。

痛くない鼻うがいのやり方

- 

1 あごを手前にひき、頭を少し前に倒しましょう。
- 

2 片方の小鼻を人さし指で押さえ、もう片方の鼻からコップの食塩水を吸い上げます。

× 両鼻から吸い込んではいけません
- 

3 吸い上げた食塩水を口から吐き出します。※食塩水を口から出すには慣れが必要です。慣れるまでは無理に口から出さず鼻から出してください。

× 顔を上に向けてはいけません
- 

4 2と3を交互に3~4回繰り返します。
- 

5 ティッシュで鼻をかみます。※強くかむと中耳炎になることがあるので、耳が痛くならない程度に優しく鼻をかんでください。

× 鼻を強くかみすぎるとはいけません

この他にも...

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。

- 風邪・花粉症対策ほか、さまざまな効果が...!
- 子どもの鼻づまり対策にも効果アリなど掲載中!

アイチケット 広場



<http://park.paa.jp/>