

これだけは知っておこう！ しておこう！ ～ 鼻うがい ～

花粉症の季節だからでしょうか、鼻うがいのことをよく目にします。アレルギー性鼻炎など、くしゃみが止まらなくなったりして困る時に、鼻うがいは効果的な気がしますが、ちょっと怖いイメージがあるのも事実。そこで、鼻うがいの効果と初心者でも出来る正しい鼻うがいのコツ、注意点などをお話していきたいと思います。

鼻は吸い込んだ空気を肺に送り込むまでに、これだけの働きをしています。
フィルター⇒鼻毛で捕らえたウイルス・細菌・花粉・ほこりなどの異物を粘液で集め、鼻くそにして奥に入らないようにする。

エアコン⇒空気の温度を体温に近づける。酸素を適温で身体に取り込むための大切な機能。

スチーム⇒空気をほぼ 100%に加湿し、湿度に弱い細菌・ウイルス・花粉などの侵入を防ぐ。

クリーナー⇒線毛運動によって粘膜に付着した異物を喉へと排出。

鼻の機能を下げもの(冷たい・乾燥した空気)や、鼻粘膜に付着するもの



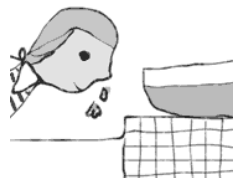
(ウイルス・細菌・花粉・汚れた空気)によって、風邪・インフルエンザなどの感染症、花粉症などのアレルギー性鼻炎などのトラブルが起こります。そこで、効果的なケアの1つなのが**鼻洗浄・鼻うがい**なのです。

1.ウイルス・花粉の除去
⇒ウイルス・花粉などが最初に付着するのが鼻粘膜です。鼻粘膜に付着した異物を早めに洗い流すことができます。

2.詰まった鼻水の除去
⇒アレルギー性鼻炎などで詰まった鼻水を除去します。

3.鼻がすっきり爽快
⇒鼻腔内に溜まった鼻水を取り除き、鼻の炎症も一時的に収まるので鼻の通りが良くなり、気分がすっきりします。

※鼻うがいは鼻粘膜の機能を損なうので、推奨しないという考え方もあります。自己責任で行なってください。



【初級編】

- (1)濡れ防止のため、襟元に前掛けタオルをつける。
- (2)洗面器などへぬるま湯を入れて、塩を入れ、洗浄液を作る。目安はぬるま湯 200ml に対し、塩 2g。
- (3)片方の鼻の穴を指で押さえつつもう片方の鼻の穴から(2)の洗浄液を吸い上げる。一瞬、プールでおぼれた時のような息苦しさを思い出すが勇気を出して！塩水が濃すぎると鼻が痛くなるので注意しよう。
- (4)吸った水をそのまま鼻からダラダラと出す。それを1・2回繰り返す。

【中級編】

左右片方ずつ鼻の穴から洗浄液を吸い込み、口から出します。ヌルヌルとした鼻の粘液がなくなるまで行いましょう。

<ポイント>

- ・鼻うがいの後は洗浄液が残っている状態で鼻をかまない。
 - ・注入中につばを飲み込まない。
 - …<<注意！>>中耳炎になる危険性があります！
 - ・必ず適した量の塩を入れましょう。
 - …ぬるま湯をそのまま使うと、鼻がツーンとしてしまいます。必ず人体の生理的食塩濃度に近い1% (2g/200ml) 程度の塩水を！
- 鼻うがいが終わったら、頭を下に向けてお辞儀するようにし、左右に向けると、残った水が出てきます。それをティッシュでふきましょう。※鼻うがい専用の吸入器・洗浄機が市販されているので、それを利用してもいいでしょう。