



## 知ってほしいけど

## やるのは怖い？

## 「鼻うがい」

耳鼻咽喉科 中沢 僚太郎



普段、広告等で「鼻うがい」を見かける方も多いと思います。鼻の不調に効果的と言われても、実際にやるとなると不安でためらってしまつ方も多いのではないのでしょうか。今回はそんな「鼻うがい」をご紹介します。

### なぜオススメするの？

鼻うがいは、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎(蓄膿症)をはじめとする多くの鼻疾患への有効性が既に証明されています。鼻つまり、鼻水、くしゃみを和らげてくれる。そんな処置を誰でも簡単に始めることができます。

皆さん一度は経験されたことのある「プールの水が鼻に入ってツーンとする」痛み。そんな痛みはありません。安心して始めてみましょう。

### なぜ効果があがるの？

鼻には、そもそも鼻の中の汚れをきれいに保つ自浄作用があります。たとえ鼻の中にアレルギーの原因物質などが入っても、鼻自体の作用できれいにすることが出来ます。しかし、鼻の入り口近くは自浄作用が弱いので、汚れがなかなか無くなりません。また、鼻の自浄作用にも個人差があり、汚れが溜まりやすい方もいらっしゃると思います。そのような場合には、最終的に副鼻腔炎になってしまつこともあります。例えば、

洗濯機のフィルターを想像してみてください。汚くなつてしまつたフィルターのまま、どんなに洗濯機を回しても、洗濯物はきれいになりません。汚れが溜まる一方です。そんな時、皆さんならどうしますか。おそらくフィルターを洗うのではないのでしょうか。

鼻も同じです。鼻が汚くなり、本来の自浄作用でキレイにならないのであれば、鼻についてしまつた汚れを洗い流してしまえばいいということになりますか。洗濯機の例と同様に、鼻うがいでも症状の改善効果が生まれるわけです。

### どうやってやるの？

実際に鼻うがい、始めてみる気になつていただけでしょうか。それでは方法についてご説明します。

**1 キットを購入する** 最近ではドラッグストアでも見かけるようになったと思います。また、当院の売店でも販売していますし、ネット通販でも気軽に購入ができます。

**2 洗浄液を用意する** そのまま使用できる洗浄液を購入する方法や、販売している粉を水に溶かして行つ方法、自作する方法等があります。食塩だけで簡単に作ることもできますが、慣れないうちは洗浄液を購入しても良いかもしれま

せん。

自作する場合は、煮沸消毒を行い、滅菌した水で作ります。

**3 鼻に洗浄液を通す** ゆつたりと鼻で息を吸い込みながら、優しく水を流していきます。この時、ごつくと飲み込むような動作をするのは避けてください。口や反対の鼻の穴から洗浄液が出てくれば、しっかり行えています。

最後に、優しく鼻をかんて、鼻から出てくる洗浄液を拭き取り終了です。

### いつやるの？

オススメは朝と夜です。特に夜は鼻洗浄を行うことで、一日過ごすことのでつた汚れを効果的に洗い流すことができます。

また、頻繁に行いすぎると鼻粘膜を傷つけてしまつので、1日2〜3回が効果的です。

### 最後に

有用性のわりには、実際に鼻うがいをしている方が少ないように感じましたので、この場を借りてご紹介しました。

現在、花粉症に対しては、種々の非常に有用な内服薬が存在しています。しかし、妊娠されている方をはじめ、様々な理由から内服できない方もいらっしゃると思います。特にそういった方々には、ぜひ、試していただきたいです。

しかし、鼻うがいは決して万能という訳ではありません。専門的な治療が必要な場合もあります。お困りの際は耳鼻咽喉科へ相談ください。

