

# 鼻うがい

ふくおか耳鼻咽喉科

〒477-0032 愛知県東海市加木屋町2-224-2

お問い合わせ 0120-287-784

新知台耳鼻咽喉科

〒478-0064 知多市新知台二丁目4番30

TEL (0562)54-2700

## 鼻うがいとは?

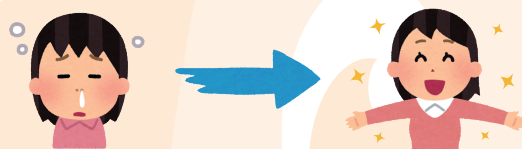
鼻うがいは、ウイルスなどの異物や溜まった鼻水を洗い流すことや、鼻の粘膜を湿らせておくことで鼻腔内の乾燥を防ぐことができ、ウイルスの侵入を防ぐこともできます。ただし、効果をしっかり出すには、適切な濃度・温度の食塩水を使用することと、正しい方法で行う必要があります。

鼻うがいにより  
ウイルス、細菌、花粉、  
ハウスダストなどを  
スッキリと洗い流す



## 鼻うがいの効果

- 鼻の不快感の解消
- 風邪やインフルエンザなどのウイルス対策
- 花粉症やホコリなどのアレルギー対策
- ちくのう症の予防・症状の緩和



## 鼻うがいを行うときのポイント

- 食塩水を入れるときは、大きく上を向かない
- 鼻で水を吸い込むときに、つばを飲み込まない
- 鼻を洗い終わった後に、鼻を強くかまない
- やりすぎは注意! 1日1~2回程度に
- 鼻づまりがひどいとき、のどに痛みがあるとき、鼻水がのどに流れてしまうときはしない
- 子どもは専用の器具を購入しよう

## 鼻うがいの方法

市販の鼻うがい用の商品を使えば気軽に始められますが、自宅にあるもので、鼻うがいを行うこともできます。やり方がいくつかありますので、自分のやりやすい方法で試してみましょう。

### 食塩水を流し込む方法

- ①ドレッシングボトルのような、鼻の穴に差しこめるサイズの容器ノズルのついたボトルに500ccの0.9%食塩水を入れます。
- ②前かがみの状態でやや顔を横に傾けて、容器を押しながら食塩水を鼻に流し込みます。このとき「えー」と声を出すと流し込みやすいです。ただし顔が上向きにならないように注意してください。
- ③流し込んだ食塩水を、鼻から出します。慣れてきたら口から出してみましょう。



えー

前かがみの状態で

### 洗面器の食塩水を吸い込む方法

- ①洗面器に2リットルの0.9%食塩水を入れます。
- ②片方の鼻の穴を指で押さえながら、洗面器の食塩水に顔を近づけて、もう片方の鼻の穴から食塩水を吸い込みます。このとき食塩水を飲み込まないようにします。
- ③洗面器から顔をはずして、吸った鼻の穴から食塩水を出します。慣れてきたら、もう片方の鼻の穴や口から食塩水を出してみましょう。

### ストローで食塩水を吸い込む

- ①コップなどに500ccの0.9%食塩水を入れて、ストローをさします。
- ②片方の鼻の穴を指で押さえながら、もう片方の鼻の穴からストローで食塩水を吸い込みます。このとき食塩水を飲み込まないようにします。
- ③ストローから鼻をはずして、吸った鼻の穴から食塩水を出します。慣れてきたら、もう片方の鼻の穴や口から食塩水を出します。

★ 症状が急に変わることもあります。疑問な点や困った事がありましたら、なるべく早目におたずねください。

おだいじになさってください。

