

鼻メソッド
鼻を
おそうじ

ツーンと
しない!

花粉症の鼻水が治まり、カゼも予防

耳鼻科医が薦める

「夜の鼻うがい」

温かい食塩水で、鼻の奥にたまつた花粉、カゼやインフルエンザのウイルスを洗い出す「鼻うがい」。痛そう！と思うかもしれないが「人肌に温めた食塩水を使う」ルールを守れば大丈夫！夜行うと、花粉症の鼻水症状もスッキリしてぐっすり眠れる。ぜひ試してみよう。

「鼻うがい」はこんなときにお薦め

- カゼ、鼻水が止まらないとき
- 花粉症の症状があるとき
- 鼻づまりが解消しないとき
- 口や鼻が乾燥しているとき
- カゼやインフルエンザを予防したいとき

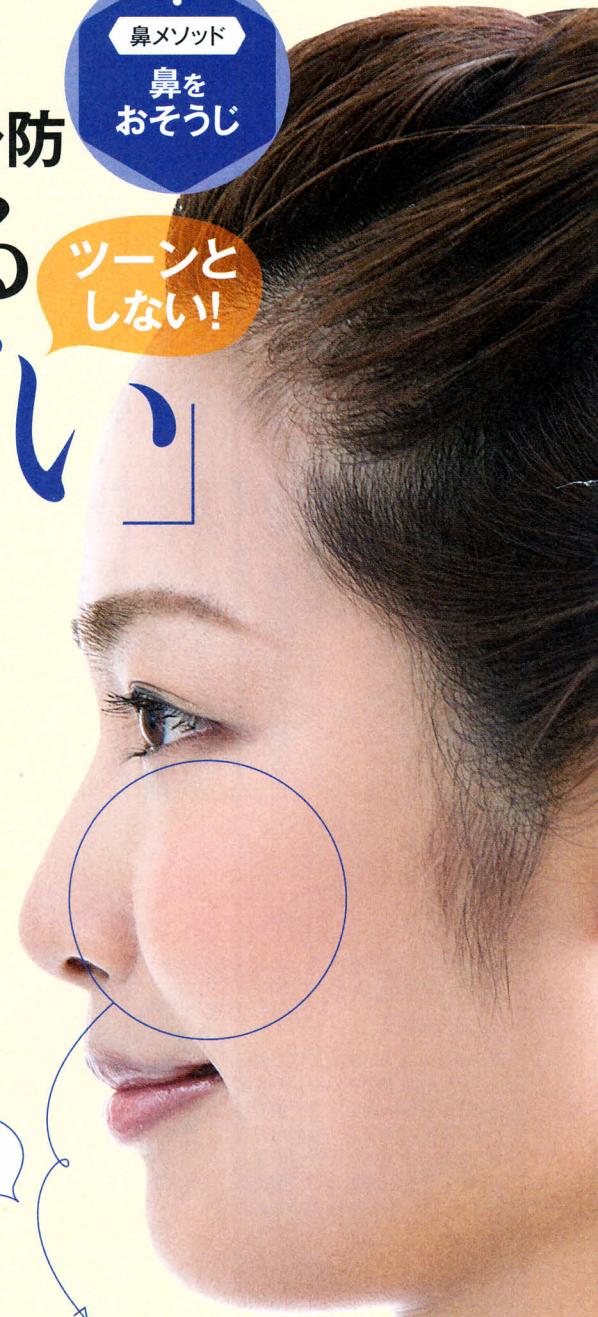
鼻をかんでも出し切れない鼻水や、カゼ、インフルエンザのウイルスを流し出す。「洗うのは鼻腔だけだが、副鼻腔の出入口を洗うため、鼻の通りが良くなり、副鼻腔炎の脹(うみ)も出やすくなる」(笠井さん)。

カゼやインフルエンザの流行がそろそろピークを迎える。花粉症のシーズンも近づいてきた。こうしたウイルス予防や、花粉症の鼻水症状をやわらげるのに効果的なのが、「鼻うがい」だ。

鼻から入ってきたウイルスや花粉などは、鼻の奥の粘膜を覆う粘液に吸着される。しかしそれが長くとどまる、体温によってウイルスは増殖し、花粉は溶けて、症状が現れる。

「鼻うがいは、ウイルスや花粉を洗い流し、鼻づまりと鼻水の

症状を抑える」とJCHO東京新宿メディカルセンター耳鼻咽喉科診療部長の石井正則さん。笠井耳鼻咽喉科クリニック自由が丘診療室の笠井創院長も、「鼻の粘膜には線毛という細かい毛があり、常に揺れ動いて、粘液と一緒に付着した異物などを押し流している。鼻うがいを行なうと粘液層が潤い、線毛の動きがスムーズになる。すると、外から入ったウイルスが効率よく喉へ押し流され、胃で殺菌される」と話す。この春は、「鼻うがい」を帰宅後の新習慣に！



〔「夜の鼻うがい」が効くわけ〕

温めた食塩水で鼻を洗う
「鼻うがい」で

ウイルスや雑菌
を外に流し出す

▼
ウイルスや雑菌を
胃に送る
胃異物の吸着を防ぐ

▼
カゼを予防
花粉症の鼻水を軽減

「鼻うがい」を行うと、(1)ウイルスを外に流し出す、鼻の奥の粘膜に付着したウイルスを胃に送り死滅させる。(2)鼻粘膜が潤うと線毛の動きが良くなり異物が吸着しにくくなる。



ウイルスや雑菌は
鼻の奥で増える



取材・文／羽田光(編集部) 写真／稻垣純也 モデル／津山祐子
ヘア&メイク／依田陽子 スタイリング／中野あづさ(biswa.)
イラスト／三弓素青 デザイン／ビーワークス

撮影協力／マイハウス 衣装協力／Tシャツ7500円(税別)／KID BLUE
03-3461-7747 トップス1万1000円、パンツ9000円(ともに税別)／suria(ス
リア銀座店) 03-6226-5200)

鼻うがいで鼻の雑菌・ウイルス・花粉を洗い流し、スッキリ!

まず、容器に0・9%の濃度の温かい食塩水を用意しよう。温度と塩分濃度さえきっちり守れば、「ツーン」としない。

次に、前かがみになり、口を開けたまま容器を軽く押して、片側の鼻の穴に食塩水を入れてみよう。1プッシュで5~10mlほどの少量ずつ入れるので、鼻2~3回ずつ繰り返す。すつきりするまで行つていい。

喉に回った水やつばは、自然に口から流れ出る。「飲み込も

注意点

- 温かい食塩水はその都度作る
- 前かがみになつて行う
- 声を出しながら水を入れる

うとすると、耳に水が入り、中耳炎などの原因になることがある」(石井さん)ので、注意しよう。「えー」と声を出しながら行えば、飲み込みを防げて安全だ。水がこぼれても大丈夫なよう、洗面所やお風呂場などで行つて。

鼻うがいのやり方

必ず温かい食塩水を使うこと。真水を使ったり、濃度が薄い、または濃すぎる食塩水を使うと刺激となり、鼻に入ったときに「ツーン」と痛くなってしまう。

鼻うがいで用意するもの

清潔なノズル付き容器

容量が200mlくらいで、鼻に差し込めるようなノズルが付いているもの。使い終わったら毎回洗ってしっかり乾燥させること。



0.9%の温かい食塩水

37~42°C、触って少し温かいくらいのお湯200mlに塩1.8g(小さじ約1/3)を溶かす。薬局などで販売されている生理食塩水を温めてもいい。



鼻の穴から入れて口から出す

前かがみになり、左鼻を指で押さえて「えー」と声を出しながら容器を押し、温かい食塩水を少量ずつ右鼻の穴に流し込む。食塩水が自然に口から出たら、反対側の鼻も同様に、2~3回繰り返す。吸い込んだり、飲み込んだりしないこと。

片鼻ずつ
2~3回
繰り返す

やってみました

温かい食塩水なら全然痛くない!

編集H(37歳)

周囲にアーユルヴェーダ式の鼻うがい(左ページで紹介)を行う上級者が多いため、鼻うがいって怖い、難しそう、という印象がありました。しかし、鼻先だけ洗う方法を実際にやってみると痛くないし、鼻水の通りが良くなつた感が。花粉症なので、花粉が飛ぶ時期になつたら欠かせなくなるのではと思っています。

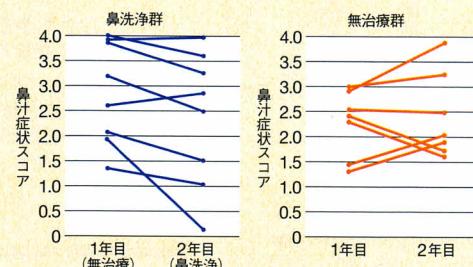


容器の先を片鼻に当てる

清潔な容器に温かい食塩水を入れ、ノズルを、右の鼻の穴に当てる。



洗うのは鼻腔の先端だけ。食塩水は、食塩水を入れた鼻、反対側の鼻、口のどちらから出てもいい。



鼻洗浄で花粉症の鼻水が改善

スギ花粉症の患者15人を対象に鼻洗浄での症状改善効果を調査。1年目は無治療で症状の経過を記録。2年目には同じ15人を2群に分け、8人は鼻洗浄を就寝前に実施、7人は無治療で症状スコアの変化を比較。鼻洗浄を実施した群は鼻汁の症状スコアが1年目と比べ有意に減少した。(データ:日本鼻科学会誌;44,17-22,2005)

う。
た容器は洗つて清潔にしておこ
た。容量は洗つて清潔にしておこ
けすぎないように。使い終わつ
た。容器は洗つて清潔にしておこ
う。

携帯に便利な持ち運べるタイ
プから、ノズルを変えると家族
で使えるものまでさまざま。水
圧を調整できるものは水圧をか
けすぎないように。使い終わつ
た。容器は洗つて清潔にしておこ
う。

温かい食塩水を自分で作るのが
面倒、ぴったりな容器が手に入
りにくい。そんな人は、市販
の鼻うがいグッズを使ってみよ
う。鼻うがいに初めて挑戦する
人でも簡単に扱える。

300mlの容量の ポンプ式

「ナナクリーンa」

容量300mlの手動ポンプ式。液晶温度計付き。スリムタイプで場所を取らない。水圧を調節できる。洗浄剤「サーレS」30包付き。8500円(税別)。ノズル、ホースなどは追加購入できる。問／ティー・ピー・ケー



花粉症、副鼻腔炎、鼻づまり、 鼻水が止まらないときは わきの下を刺激

外出中に困った場合の応急処置を石井さんに教えてもらった。「わきの下を強く圧迫すると反対側の体の交感神経が刺激され、鼻の血管が収縮するので、一時的に鼻腔が広がり、鼻水も減る」(石井さん)。



右側の鼻水が止まらないときは、反対側の左わきを圧迫する。左わきに拳を当てたら腕を下ろし、脇を圧迫してキープ。ペットボトルを使ってもいい。5分圧迫したら大体その5倍の時間、25分間有効という。

石井正則さん

JCHO東京新宿メディカルセンター
耳鼻咽喉科診療部長

スタジオ・ヨギー公認ヨガインストラクターでもある。「ジャラ・ネティは自分も行っているが、洗った後の水出しが大事で難しい。我流で行わないように。



笠井 創さん

笠井耳鼻咽喉科クリニック
自由が丘診療室院長(東京都目黒区)

国立がんセンター病院、千葉大学医学部耳鼻咽喉科などを経て現職。「鼻うがいは何度やってもいい。夜がお薦めだが、気になったらこまめに行って」。



ぐっと手軽に行える 市販の 鼻うがいグッズ

Goods

携帯しやすく お出かけ用にも便利

「ナサリン」

シリコンチップが鼻にやさしくフィット。穏やかな水流で、乾燥した鼻をやさしく洗う。専用の精製塩10包、ケース付き。大人用2500円(税別)、子供用2500円(税別)。問／エントリージャパン 03-5362-3383



片手で使える ハンディタイプ

「ナナクリーンS」

容量150mlの、本体を押すと洗浄剤が出てくるタイプ、手のひらサイズ。液晶温度計で適温が簡単にわかる。メントール・ペパーミント配合の洗浄剤「サーレS」10包。3950円(税別)。問／ティー・ピー・ケー 0120-82-5080



(上級編)

アーユルヴェーダは副鼻腔まで洗う 朝の「鼻うがい」で集中力アップも

アーユルヴェーダについての知識がある人なら、鼻うがいと聞くと「ジャラ・ネティ」を思い浮かべるだろう。これは、「ネティポット」という容器を使った、アーユルヴェーダ式の鼻うがい。ヨガインストラクターでもある石井さんは、「ヨガでは朝に鼻うがいをする。目的は心身の活性化、精神面への効能。副鼻腔まで水を入れるので、洗浄後しっかり塩水を出し切らないと、副鼻腔内に残った水分によって副鼻腔炎や中耳炎などのトラブルが起きやすい。やり方は、ヨガ講師による講座などできちんと学ぶのがいい」とアドバイスする。



アーユルヴェーダ式の鼻うがいは、鼻の穴と骨で囲まれた副鼻腔内まで洗う。

「ネティポット」

ヨガの浄化法「ジャラ・ネティ」専用にデザインされたネティポット。樹脂製なので軽量で割れにくい。使わないときは持ち手をフック等に掛けて水切りができる。600円(税別)。問／はすねこ商会http://lotus-cat.com/

鼻うがい講座の開講予定がある教室

●友永ヨーガ学院 「鼻うがい(ジャラネティ)教室」

毎年開催されている人気講座。3月12日、会場は友永ヨーガ学院 荻窪本校。時間や費用などの詳細・申し込みは、ウェブ、電話にて。

<https://www.tomonagayoga.org/>
03-3393-5481

●日本ナチュラルヒーリングセンター 「身体と五感のデトックス」

「アーユルヴェーダ徹底デトックス基礎コース」(2日間講座)のうち、「鼻うがい」のみ参加可能。2月27日、3月22日の13時半～15時半、日本ナチュラルヒーリングセンター(東京都中央区)。詳細は<http://www.jnhc.co.jp/school.html#103> 03-6228-6778

