

感染症対策に

ドクター編

鼻洗浄（鼻うがい）を推奨！



※著書・論文・HP
などから抜粋

堀田 修 先生（著書より）

- ハワイではカゼのひき始めに海に入り、鼻から海水を入れ、口から出す習慣。
- のどでうがいをするより上咽頭を洗浄する鼻うがいのほうがカゼ予防に効果的。
- 普段から上咽頭を洗浄し、細菌やウイルスを駆除しておけば、カゼ、花粉症・アレルギー性鼻炎、後鼻漏、頭痛、肩こりをはじめ多様な全身の病気の予防に。

大久保 公裕 先生（著書より）

- 鼻うがい（鼻洗浄）は鼻の中のホコリ、ウイルス、花粉などを洗い流す。
（鼻の奥の上咽頭粘膜まで洗うことができる）
- 鼻づまりやのどの痛みなどを解消。アレルギー性鼻炎、花粉症、副鼻腔炎など症状の解消（軽減）、予防に、これほど貢献してくれるセルフケアはない。

横山 和則 先生（医院HPより）

- 鼻洗浄（鼻うがい）を行うことにより、アレルギーの原因物質がなるべく鼻腔内に付着しないようにすること、鼻水を流して鼻の通りをよくします。
- 風邪やインフルエンザの季節にも、細菌やウイルスが侵入することを防ぎます。予防のためにされている方からは、風邪を引きにくくなったとの感想あり。

King D 先生ほか（文献より）

- 生理食塩水による鼻洗浄は、慢性副鼻腔炎や鼻手術後に有効である。
- 急性上気道感染症（かぜなど）に対しては、鼻汁、咽喉痛、鼻呼吸スコア、鼻づまりなどの症状、追加の鼻炎薬の使用が減少。回復までの期間も短縮した。ただ、高濃度の製品では、刺激や灼熱感など、軽度の有害作用もあり。



東京鼻科学研究所
0120-82-5080

ハナクリン動画 🔍



2020.10