

痛くない「鼻うがい」

- 鼻うがいの時代がやってきた -

KADOKAWA- ウイルスを寄せつけない! 痛くない鼻うがい - より

鼻うがいのメカニズム

花粉、細菌、ウイルスは上咽頭に付着しやすく、鼻腔から上咽頭を洗う鼻うがいが効果的。

■ 鼻うがいの4つのメカニズム ■

- ① 鼻咽頭の繊毛上皮細胞の働きを良くする
- ② 繊毛上皮細胞からの粘液の過剰な分泌を抑える
- ③ 鼻咽頭粘膜のむくみを改善する
- ④ ウイルスの増殖を抑える

鼻うがいのオススメ症例

■ 花粉症 ■

鼻粘膜に付着した花粉を就寝前に洗浄することで症状の改善が期待できる。

■ 慢性副鼻腔炎 ■

鼻うがいによって QOL が改善され、薬を減らすことができる。

■ 風邪 ■

予防には 0.1% の食塩水、引いたら 2% の高張食塩水が良い。食塩水には抗ウイルス作用があるので濃度が高い方が効果的。



堀田医師
愛用 ハナクリーン S

■ 新型コロナウイルス ■

潜伏期 4 ~ 5 日の間に上咽頭を洗浄することでウイルスの増殖抑制が期待できる。感染の予防と発症後の早い段階において鼻うがいを行う価値は十分にある。

■ 慢性上咽頭炎 ■

EAT + 鼻うがいは相性の良い治療法。EAT は上咽頭のうっ血や炎症を直接的に改善し、食塩水を使った鼻うがいで粘膜の修復が促進される。