

私のお勧めは「ハナクリーン」

増補改訂版

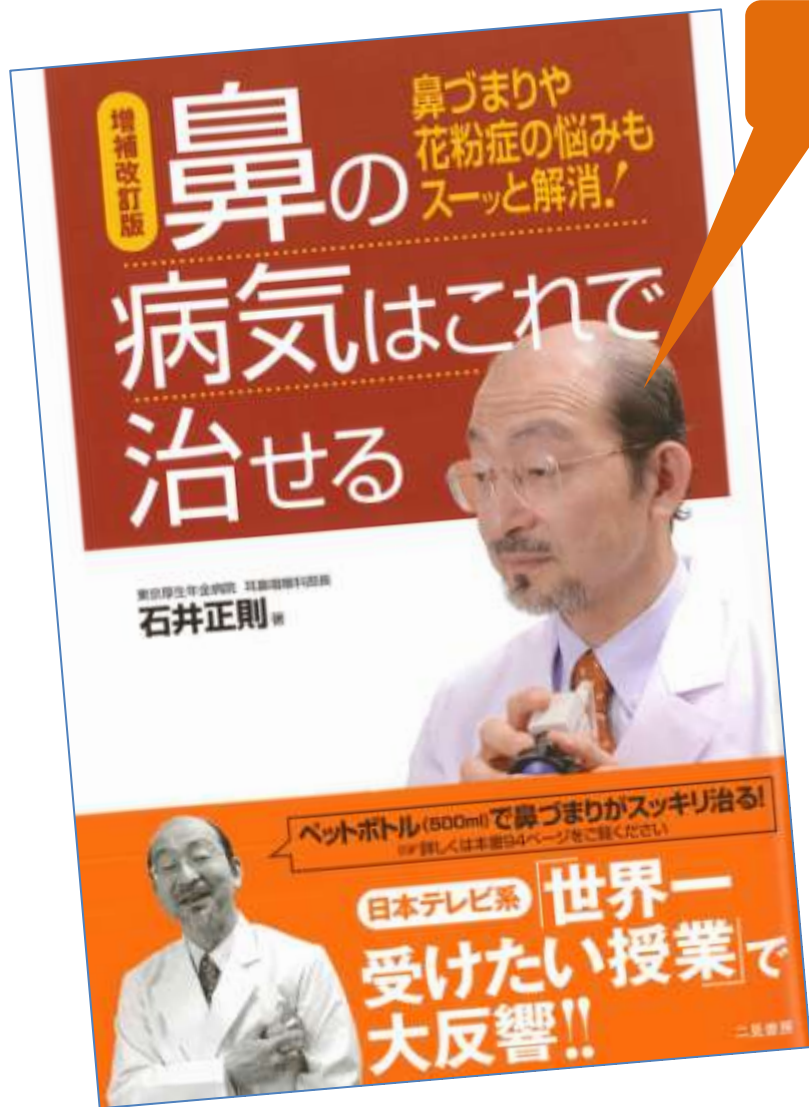
鼻の病気はこれで治せる

鼻づまりや花粉症の悩みもスーッと解消!

東京厚生年金病院 耳鼻咽喉科部長 石井正則 先生

ペットボトル(500ml)で鼻づまりがスッキリ治る!
詳しくは本書94ページをご覧ください

日本テレビ系 世界一受けたい授業で大反響!!



- 花粉やウイルスを洗い流して気分もスッキリ
- 「鼻うがい」(鼻洗浄)とは、市販の鼻うがい用器具を用いて、鼻腔内の粘膜についた花粉やウイルスなどの異物を洗い流す方法です。市販の洗浄器の機能はどれも似たりよったりですが、私がお勧めするのは、耳鼻科の先生が開発した「ハナクリーンS」。価格も4000円程度とお手頃です。想像すると息苦しそうですが、ハナクリーンは「ツーン」としないのが特徴です。鼻うがいは、次の手順で行ないましょう。
- ①キットに付いている洗浄薬を200cc〜300ccのぬるま湯で溶かし、器具に入れます。
 - ②洗面台やお風呂で前かがみになり、片方の鼻を指でおさえて、もう片方の鼻の穴から洗浄液を鼻に流し入れます。このとき、「アー」と声を出しながらすると、口から洗浄液が出やすくなります。
 - ③同じ手順で反対側の鼻の洗浄を行ない、終わったらすくには鼻をかまずに、ティッシュで余分な水分を拭き取って終了です。

鼻うがいが鼻トラブルの原因にも!

鼻洗浄器の場合

鼻の奥やのどの雑菌やウイルスをしっかりと洗い流せる



アレルギー性鼻炎編

食塩水を使った「鼻うがい」で
鼻腔内の花粉やアレルギーをすっきり洗浄

JCHO東京新宿メディカルセンター
(旧 東京厚生年金病院)
耳鼻咽喉科部長 石井 正則 先生