

「熟睡」を手にする最高の方法

- 睡眠の質は鼻で決まる -

日経 BP- 鼻専門医が教える「熟睡」を手にする最高の方法 - より

鼻洗浄+ステロイド点鼻薬

黄川田医師は著書の中で鼻洗浄を「熟睡を手にする鼻づまり解消術」と紹介。鼻づまりの原因物質を洗い流す鼻洗浄はデメリットもなく、アレルギー性鼻炎や慢性副鼻腔炎に効果があるとのこと。クリニックでは鼻洗浄とステロイド点鼻薬で、約 70 ~ 80%の患者さんが鼻づまりをコントロールできたそうです。中でもハナクリーン S は洗浄液の量が適度で洗浄時の水圧調整がしやすいという点から、クリニックで推奨されています。



ハナクリーン S 黄川田医師推奨

子供の鼻づまり改善にも推奨

黄川田医師は子供の鼻づまりによる心身の発達への影響も問題視！
子供でもできる鼻づまり改善法の 1 つに鼻洗浄を紹介しています。
子供が鼻洗浄をする際の条件や注意点などについてもイラストで詳しく解説されています。

図 7-3 容器をにぎって圧力をチェックする

