

# 【きょうの健康】ハナクリーンが紹介！

## 慢性副鼻腔炎のセルフケアは鼻洗浄が有効

山梨大学 耳鼻咽喉科  
教授 櫻井大樹 先生

慢性副鼻腔炎  
重症治療  
きょうの健康

手術後の管理をしっかり行うことで再発を予防する

日常生活の注意

かぜ インフルエンザに注意

鼻洗浄

鼻水をためない

慢性副鼻腔炎  
治療・セルフケア  
きょうの健康

慢性副鼻腔炎  
再発予防のセルフケア  
きょうの健康

鼻の中を毎日洗浄して清潔に保つ

慢性副鼻腔炎  
治療・セルフケア  
きょうの健康

慢性副鼻腔炎  
再発予防のセルフケア  
きょうの健康

① 生理食塩水を使うこと

→ 水1Lに塩9g

② 頭を下げた  
状態で注入

③ 吐き出すのは  
口でも鼻でもOK

### 慢性副鼻腔炎

- 従来型の慢性副鼻腔炎
  - 再発多い好酸球性副鼻腔炎
- 再発予防には手術後のセルフケアが大切です

### 治療と再発予防のポイント

「鼻水をためないように鼻洗浄を行う」こと。

鼻水には好酸球や細菌、その他、炎症を起こす物質が含まれており、鼻水がたまると悪化するおそれがあります。

鼻の中を毎日洗浄して鼻の中を清潔に保つことが大切です。

### 鼻洗浄のポイント

- ① 生理食塩水を使う
- ② 頭を下げた状態で洗浄する
- ③ 洗浄液は口・鼻どちらから出てきてもOK



## 鼻洗浄ポイント①

- 専用器具を使う
- 生理食塩水を作って洗浄する



ハナクリーンSとサーレSなら簡単

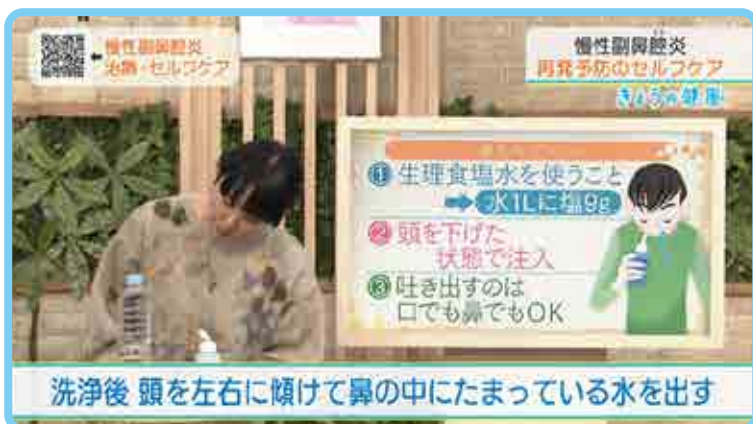


## 鼻洗浄ポイント②

- 下を向いて声を出しながら洗浄



ハナクリーンSは初めての方も安心  
温度・濃度・水圧をコントロール



## 鼻洗浄ポイント③

- 洗浄液は口・鼻どちらから出てきてもOK
- 洗浄後は鼻を軽くかむか、頭を左右に傾けて洗浄液を出す

## ハナクリーンS



### 【再発予防には…】

- ①ステロイド点鼻薬と併用で行う
- ②鼻洗浄は1日2～3回行い鼻の中を清潔に保つ

### 【ハナクリーンSの特長】

- 1回150mlの洗浄液で鼻の奥までしっかり洗浄
- サーレSで温かい生理食塩水が簡単に作れる

本体+洗浄剤「サーレS」10包付 定価 4,345 円

Amazon 2,518 円(税込)