

ヘルス
花粉症の人にとっては、つらい季節だ。あの手この手で対策を講じているものの、いまいち効果がないという向きには「鼻洗浄」を試してみる価値がある。日本ではまだ一般的ではないが、実は北米ではポピュラーな手段。花粉症やアレルギー性鼻炎の症状を緩和するほか、インフルエンザや風邪といった感染症の予防にも効果があるとい



鼻洗浄器には、いくつかのタイプがある。香りをかぐと鼻洗浄ができる



鼻腔洗浄システム「ナサリン」
で、エントリージャパンが輸入している「ナサリン」（希望小売価格26625円税込み）は手動ポンプ式。専用精製塩をぬるま湯で溶かして本体に吸い上げて、片方の鼻の穴に注入すると、もう片方の鼻の穴から洗い流される仕組み。6年前から輸入され「売れ行き好調」とのことだ。

洗っちゃえ

鼻洗浄

「鼻腔内のウイルスや細菌、刺激物質やアレルギーを洗い流すことによって、感染症やアレルギー疾患の発症を予防したり、症状を和らげます」
鼻洗浄の効果について指摘するのは、神奈川県歯科大学付属横浜研修センター横浜クリニック耳鼻咽喉科（横浜市神奈川区）の白井大祐医師だ。

花粉症本格シーズン突入 グズグズムズムズもうイヤだ～



マスク使用を花粉症対策としている人
もいるが…（写真はイメージ）

「ただ鼻洗浄は、まだ日本では一般的ではありません。鼻洗浄は米国やカナダでは治療ガイドラインに掲載されている、れっきとした方法で、日本でもインフルエンザの検査は、のどより、むしろ鼻の粘膜を検査するほうが。」
「たまたま鼻洗浄は、また日本では一般的ではありません。鼻洗浄は米国やカナダでは治療ガイドラインに掲載されている、れっきとした方法で、日本でもインフルエンザの検査は、のどより、むしろ鼻の粘膜を検査するほうが。」

「ただ鼻洗浄は、まだ日本では一般的ではありません。鼻洗浄は米国やカナダでは治療ガイドラインに掲載されている、れっきとした方法で、日本でもインフルエンザの検査は、のどより、むしろ鼻の粘膜を検査するほうが。」

ただし洗い過ぎには注意
「必ずしも薬や食塩水でなくはいいけないこと」はありますが、大切なのは粘膜に刺激を感じないことで、水でも快適に感じる温度（ぬるま湯程度）がいいでしょう。ただし、洗いすぎは禁物だとか。
「花粉症の鼻づまりに悩む人の中には、鼻の中の花粉を洗い流そうとして頻繁に洗いすぎるケースも少なくありません」。鼻の粘膜を傷めぬよう、1日に数回が適切とされている。
「鼻を洗うなんて…」という抵抗があるかもしれないが、ものは試した。
「挑戦してみる気があるなら、鼻洗浄はメリットのある方法ですよ」
白井医師は、こども話している。

負
スポーツ
SPORTS PRESS
東京スポーツ新聞社
東京都江東区越中島2丁目1番30号
電話代表 (03)3820-0831
編集 (03)3820-0811
販売 (03)3820-0871
関西支社 堺市堺区松原大和1通3丁132番地
中部支社 名古屋市北区金城4-3-19
西部支社 福岡市中央区天神2の14の8
振替口座 00120-293236

砂糖5個分
角砂糖
角砂糖5個分