

病院で治療を受けていても、一向に改善しない場合もあります。

睡眠時に口呼吸になりがちな人は、口腔内が乾燥し、後鼻漏などの鼻トラブルや睡眠時無呼吸症候群になりやすいといえます。鼻呼吸で睡眠をとると、取り込める酸素量も増え、熟睡ができるようになります。

耳がかゆい、痰がきれない、咳が続く、喉がつまる・痛い、声がかれる、**鼻腔内**が切れやすいなどの症状は、**乾燥**が原因であることが多々あります。

鼻の中が乾燥すると、バリア機能が低下し、細菌やウイルスが繁殖しやすくなります。これを防ぐためにオイル点鼻が最適です。鼻腔内が切れているなどの症状がなければ、まず鼻うがいで鼻腔内をきれいにしてから、オイル点鼻をしましょう。

オイルによって鼻腔内の潤いが持続することで、鼻づまりはもちろん、口腔内乾燥、風邪対策にも役立ちます。

【用意するもの】

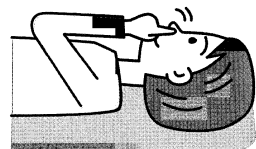
- 太白ごま油(太白はサラサラしていて使いやすい)
- 100円ショップなどで売っているスポイト

においの少ないごま油ではじめましょう
オイル点鼻のやり方



1 あおむけに寝る、もしくはイスの背もたれに寄りかかり、ホットタオルで首筋と鼻柱を温める。頭をそらし、鼻の穴を上向きにする。

3 点鼻をした方の鼻の外脇をこすり、鼻の中のオイルを全体になじませるようにする。反対側も同じように行う。



2 スポイトで2、3滴の量のごま油をとり、片方の鼻の穴に落とす。あまり鼻の奥までスポイトの先を入れないようにする。

4 喉にオイルが流れてきたら、吐き出し、ぬるめのお湯で軽くうがいをする。

鼻カイロ

就寝前、またはお風呂タイムに行くと効具アップ

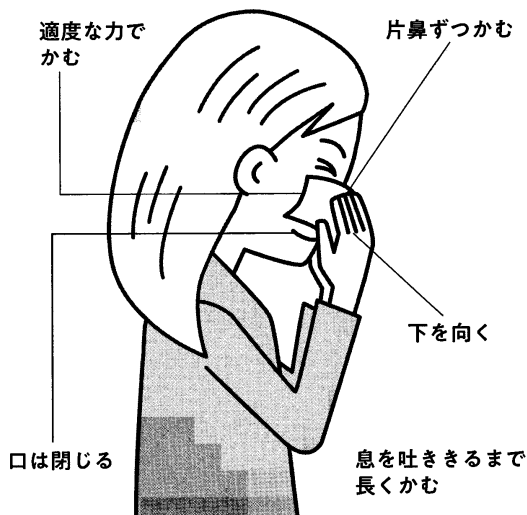
鼻を温めると、鼻腔内の血流がよくなり、鼻通りもよくなります。起床時に鼻がつまる理由のひとつに、夜間の血行不良があります。鼻カイロを就寝前や入浴中などに行うことで、翌朝の鼻づまり予防だけでなく、快眠効果も期待できます。鼻づまりが起きやすい加齢性鼻炎の方にもおすすめです。

加齢性鼻炎は別名を「老人性鼻炎」ともいい、加齢によって引き起こされる鼻炎です。

老化現象にはさまざまなものがありますが、鼻腔や喉の粘膜も萎縮や機能低下が起こります。自律神経も乱れがちになるため、水っぽい鼻水が出るようになります。粘膜の機能低下によって保水できなくなった鼻水が喉に流れ落ち、夜間に後鼻漏による咳がひどくなり、熟睡できなくなる方もいます。

ほとんどの方で乾燥や冷えが起こっているので、マスク・マフラーで保温につとめ、セルフケアを積極的に行いましょう。

- 1 鼻からたっぷり息を吸い込んで下を向き、口を閉じる。
- 2 片方の鼻を押さえて、息を吐ききるように長く、最後までかむ。
- 3 反対側も行い、鼻水が残っているようなら、すべて出るまでくり返す。



意外とできていない鼻のかみ方のポイント 正しい鼻のかみ方

副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎が改善することも

力任せに鼻をかむと、鼻に強い圧力がかかって鼻水が耳に入り、中耳炎になることがあります。片側ずつゆっくりと何回かにわけてかむことが大切です。注意点は、副鼻腔に残った鼻水が中耳腔まで逆流することがあるので、鼻をかんだあとには鼻水をすすらないことです。

副鼻腔炎（急性、慢性）

侵入した異物と闘う白血球

最も一般的なのは、風邪や細菌感染が原因で鼻の入り口にある鼻腔で炎症が起こり、それが副鼻腔に広がるケースです。体は白血球を集合させ、侵入した外敵である細菌と闘います。これが炎症です。黄色やきみどり色のドロドロした鼻水は、感染した細菌を白血球が処理した後の残骸という見方ができます。

慢性副鼻腔炎では、長期にわたる治療となる場合が多く、セルフケアが非常に重要です。

ポリープ（鼻タケ）

鼻うがい

すべての鼻トラブルに基本のセルフケア

鼻腔内に炎症が起きている場合、鼻をかんだり、うがいをするだけでは、鼻腔の奥や上咽頭などにある細菌や異物の除去をすることが十分にできません。

しかし、生理食塩水で奥まで洗い流せる鼻うがいなら、鼻をかんでも出にくい粘性のある鼻水や、風邪やアレルギーの原因物質を取り除くことができます。

鼻づまり、鼻水や頭痛、喚覚障害、後鼻漏、喉の違和感など、病院を変えても原因がわからない多くの症状で悩む方に、まずは毎日の鼻うがいをおすすめします。