

## 鼻づまりがスッキリ！開通SP

2016年02月17日放送



### 今回の番組について

---

この季節、かぜや花粉症で鼻づまりに悩んでいませんか？

そんな人に朗報！スッキリ開通させちゃう薬の使い方、鼻ケアの仕方、さらに効果バツグンの20秒ワザまで大公開します！

誰もが毎日、鼻を詰まらせてるって気づいてました？

『あってよかった鼻づまり』の秘密は

呼吸するときの鼻の超高機能な仕組みにありました！

どんな気温や湿度の空気も、たった1秒で気温37℃・湿度100%の肺に優しい空気に変換してくれていたり。

24時間途切れることなく、その使命を果たすため、左右の鼻が交互に休憩する仕組み（ネイザルサイクル）があったり！

鼻の中には知られざる不思議がいっぱいです！

「ペットボトルで鼻づまりを解消させる方法」や

「点鼻薬の正しい使い方」「痛くない新鼻うがい」など、鼻づまりに効くとおきの方法も満載。

詳しくはお役立ちのページで！



## 今回のお役立ち情報

### ペットボトルでの鼻づまり解消法とは？

脇の下にペットボトルを20秒ほど挟み続けると、反対側の鼻の穴が1～2分間通るようになります。これは脇の皮膚の下に交感神経が通っていて、鼻甲介（びこうかい）とつながっているからです。交感神経を刺激すると鼻甲介の血管を収縮させ、一時的に鼻の穴が開くのです。腫れが引いている時間は脇にペットボトルを挟んでいる時間のおよそ5倍ですが、手がしびれる可能性もあるので、やり過ぎには注意してください！

### 血管収縮剤入りの点鼻薬の使用について

市販されている点鼻薬にはアレルギー反応を抑える成分や炎症を抑える成分など、いろいろ混ざっています。その中でも、多くの点鼻薬に含まれているのが「血管を収縮させる成分（血管収縮剤）」です。点鼻薬の箱に「血管収縮剤入り」と記載されていることはほとんどないので、店員に確認してください。

血管収縮剤は、鼻甲介の血管を収縮させて腫れを治めます。即効性があるのが特徴です。その反面、用法・用量を守らずに使用してしまうと血流が悪くなり、粘膜の組織が変性し、かえって腫れてしまうことがあります。必ず用法・用量を守って使用してください。また、血管収縮剤の点鼻薬を使っても効き目を感じられない場合は耳鼻科を受診されることをおすすめします。

（めやすは2週間以上使用しても効果がない場合）

### 【実習コーナー】簡単！無痛！鼻うがい！

#### 準備するもの

1. 0.9%濃度の食塩水（水200mlに対して塩およそ2グラム）
2. 水を噴出するタイプの容器（専用の物は薬局などで2000円～3000円ほど）
3. ティッシュペーパー
4. 洗面器（洗面所などでやらない時）

#### 無痛！鼻うがいのやり方

容器のノズルを片方の鼻の穴に近づけ「あ〜」と声を出しながら優しく噴射します。（声を出すのは肺に水が入らないようにするためです）鼻甲介の前方を洗い流すだけでも十分効果がありますので、無理して奥の方まで水を入れようと、強く噴射しないでください。

※鼻の奥の方には耳につながる入り口があるので、水が入って中耳炎になるリスクもあります。

ただし、少量の水が喉に流れていたり、反対の鼻の穴から出るくらいは気にしなくても大丈夫です。

洗い終わったら、残っている水を出すように優しく鼻をかんでください。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.  
許可なく転載することを禁じます。