



新型コロナウイルス、ウイルス感染症への 鼻洗浄・高張食塩水の役割と可能性

鼻洗浄のコロナ禍における可能性と役割、みんなで鼻うがいを新しい生活様式にするための活動内容のご紹介

鼻洗浄による新型コロナウイルス感染症予防への期待

新型コロナウイルス(以下COVID-19)の猛威がいまだ全世界を覆っている中、抗体の獲得につながるワクチン、治療薬の開発への期待は高まっていますが、実用化はまだ先になりそうです。そのため、まずは感染予防がとても大切な鍵となります。

広く行われるようになったPCR検査により、無症状あるいは軽症のケースもかなりあることが分かっていますから、症状がない時でも感染には注意を払わねばなりません。COVID-19は肺炎を起こすまでは通常の風邪のような急性上咽頭炎(急性鼻咽腔炎)の症状が主体です。COVID-19は飛沫感染を含む空気媒介感染を起しますが、すぐに生体内に侵入するインフルエンザと違って、数日かかることから、ウイルスが上咽頭に付着しても、その日のうちに、「鼻洗浄・鼻うがい」で洗い流してしまえば、感染成立を防げるのではないかと期待されます。

普段行うような「うがい」のみでは鼻腔、上咽頭の洗浄ができません。鼻から吸い込まれたウイルスが付着して炎症をひき起こす現場を直接洗う「鼻洗浄」は、これまでも上気道

炎予防、副鼻腔炎や花粉症の補助治療として推奨されています。

さらに重症ケースでは、上咽頭でのウイルス量が多いことも示されており、これが引き続き起こるサイトカインストーム(炎症物質の全身への多量放出)をもたらしている可能性もあります。同部を洗浄することは予防のみならず、悪化を防ぐ期待もできます。これにもう一つの重要な感染予防の鍵となるオーラルケアを徹底することにより、COVID-19の脅威を減らすことができると考えています。

鼻洗浄の役割と注意点

COVID-19の感染予防として、石鹸手指消毒用アルコール等の「こまめな手洗い」、移さないための「マスク」、口腔内の「歯磨き・うがい」、人との距離を保つ3密回避が推奨されています。

さらにこれに加えて、「鼻洗浄」は上咽腔内に侵入したウイルスを感染成立前に洗い流すこと、そして線毛活性化など免疫機能や異物排除機能を保つ事で、感染経路としての鼻腔のケアは大きな意義があります。さらに鼻うがいをするなら、十分量の洗浄液を使用した方が、少量で鼻をすすぐよりもより良いでしょう。

ただし、無症状者が使用した洗浄液、リンスポトルおよび水道設備周囲の表面がウイルスで汚染され感染源となる可能性は懸念されます。そのために使用後には、入念な消毒作業をし、安全性を確保しながら特に持病

のある患者と医療従事者は鼻うがいの継続を推奨します。

みんなで鼻うがいを新しい生活様式に

COVID-19はパンデミック感染症として大きな脅威ですが、従来のウイルス性上気道炎でもあるとも言えます。そのため「鼻うがい」が感染予防、症状軽減に有効であると思われるが、まだしっかりと周知されているとはいえない古くて新しい予防法です。

現段階では残念ながら新型コロナウイルス感染における「鼻うがい」の予防効果を科学的に証明する国内データがまだありませんが、手軽さ、導入のしやすさ、コストの面からもメリットが多く、毎日の鼻うがいを習慣化していただきたいと思えます。現在、鼻うがい器具の売り上実績などから国内で1000万人程度の方が鼻うがいを実施していると推定されますが、まずは鼻うがい人口1000万人突破を目指して、新しい生活様式として提案していきます。

COVID-19対策におけるハイパートニックの有効性

鼻うがいは局所的な生理食塩水での洗浄で、上気道炎症状を軽くして線毛機能を改善し、炎症反応が続発して起こるウイルス性呼吸器感染症に対しても有効であるかもしれないことは、前段にてお話ししました。最新の研究では、高張食塩水ハイパートニックによる鼻うがいがCOVID-19の症状と病気の期間

を軽減する可能性が示唆されました。生理食塩水の3倍程度の濃度(0.9~2.1%)の高張食塩水による鼻うがいです。これまで鼻うがいは、ウイルスのみならず花粉などの微粒子や炎症物質を含む鼻汁を機械的に洗い流すことでその効果を示すと思われていましたが、なんと粘膜上皮細胞に取り込まれた塩素イオンにより細胞内で、抗ウイルス作用を持つ次亜塩素酸が濃度依存性によってつくられることが分かりました。つまり高濃度の塩素イオンを鼻腔に送り込むのが重要となります。さらに高張食塩水は、生理食塩水とくらべても粘膜浮腫改善や炎症の軽減に優れているとの報告もあります。多量の水を使用する鼻うがいと比べて、ハイパートニックスプレーは、持ち運びやすく、水による周囲の汚染を防ぎ、適切に上咽頭に高張食塩水を吹き付けることができます。

家庭では鼻うがい、屋外や水を使えないところではハイパートニックスプレーを使用すれば、菌みがきやフロスといったオーラルケア同様手軽に鼻腔ケアを行うことができます。生理食塩水による鼻うがいは、まったく違和感なく鼻腔を洗浄できますが、高張食塩水でもツンとした痛みをほとんど感じることはないので安心して使用できます。



今井一彰
みらいクリニック院長
内科医・東洋医学会漢方専門医、NPO法人日本病巣疾患研究会副理事長

今井先生動画
新型コロナウイルス、ウイルス感染症への鼻洗浄・高張食塩水の役割と可能性