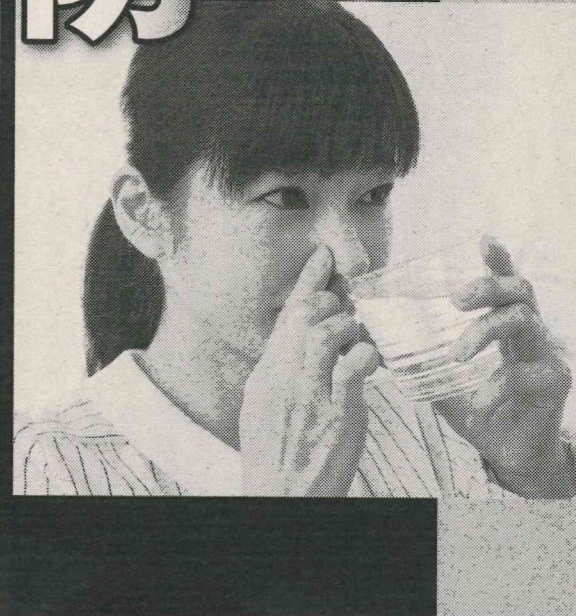


「コロナ変異種から命を守る！」

鼻うがいで最後の感染予防



感染力が高いおそれがある新型コロナウイルスの変異種。世界で広がりを見せており、さらなる感染予防が迫られている。コロナ対策は万全と思っている人でも、意外と見落としがちな鼻の洗浄について、効果とノウハウを専門医に聞いた。さらに、つらい手荒れが感染につながる理由もレポート！

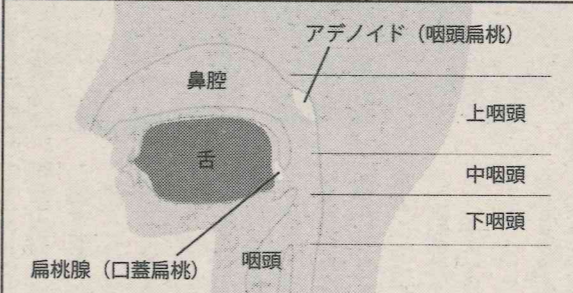
「冬休みの間に、まさかのコロナ感染……。幸い家族にうつらなかつたけれど、1か月以上たった今も味覚がおかしいし、本当に怖い病気よ。絶

お話を伺ったのは

鷲尾有司先生
兵庫県西宮市・わしお耳鼻咽喉科院長。日本アレルギー学会認定専門医、日本耳鼻咽喉科学会認定専門医。最新医療技術を患者と共有し、できるだけ薬に依存しない治療を目指す。
washio-jibika.com



対にかならないように、あなたも気をつけて！」とは、編集部員が友人Aさん(40代)からかけられた言葉。何気なく立ち寄った雑貨店で店員から感染したという。身近な人の感染を知り、さらに予防を強化したくなった。でも、手洗い、うがい、アルコール消毒はすでに徹底しているし……。そんな矢先に聞いたのが鼻うがいによるコロナ対策。実際、効果はあるのか？ 専門医に尋ねた。



ここにウイルスが付着して感染が起これと言われている。鼻から水を入れて行う鼻洗浄(鼻うがい)は、鼻の中と上咽頭を洗浄でき、ウイルスを洗い流す効果が期待できます」とは、わしお耳鼻咽喉科院長の鷲尾有司先生。

のどは上咽頭、中咽頭、下咽頭に分けられる。上咽頭の扁桃腺は特に菌やウイルスがたまりやすく、ここから感染する可能性が高いと言われている。

インフルエンザ検査もPCR検査も、鼻の穴から長めの綿棒を入れ、鼻の奥をこすって、検体を採取して行う。このとき、こすっている部位が上咽頭だ。

体液に近い塩水を使えば痛みもなくスッキリ爽快

上咽頭は口に水を含んで行ううがいでは洗い流せない場所だから、感染予防になるという。しかし鼻から水を入れるなんて、考えただけでもツーンとしてつらそう。痛くない方法はある？ 「人間の体液に近い状態の水を使うことで痛みは軽減できます。清潔な水と塩を混ぜて濃度0・9%の塩水を作り、37度くらいに温めてから洗浄

- 「鼻うがい」のやり方**
- 1 約37度に温めた0・9%の食塩水(水1ℓに対し、塩9g)を1000ccほど準備し、広口のコップに入れる。
 - 2 身体を前に傾け、左の鼻の穴を押さえながら右の鼻の穴をコップに近づけて食塩水を吸い込む。左の鼻もしくは口から食塩水を出す。
 - 3 同様に右の鼻を押さえながら、左の鼻から食塩水を吸い、右の鼻もしくは口から食塩水を出す。
- 注意**
水は湯冷ましやミネラルウォーターなど清潔なものを使う。食塩水はそのつど作り、保存しない。薬局で売っている生理食塩水を使うと手軽。

するといいでしよう。鼻はのどと耳につながっています。誤つてのどや耳に水が行かないよう、身体をやや前に傾けながら、無理せず行つてください」(鷲尾先生、以下同)

試しに編集部員もやってみた。1回目は塩水が適温に達しておらず、痛くてうまくできなかつた。2回目は湯冷ましの塩水を使用。温度を測り適温を確かめて行い成功。鼻の奥のほうガスツキリして、とても気持ちよかつた。でも、初回は鼻から水を吸い込むのにかかるの勇氣が必要だった。初心者はどうすれば？ 「蒸気があると鼻の中が湿つ

て通りがよくなるので、入浴中に行つていいでしょう。また、塩水を鼻から吸い込むことに抵抗がある人は、市販の鼻うがい商品を試すのも一案でしょう」

鼻うがいは1日1回までやりすぎは逆効果に
一般的な商品は、専用容器と体液に近い液体(またはそのもと)がセットになってお

り粘膜を保護したりする働きがあります。感染予防を徹底するあまりに、やりすぎると線毛を壊してしまうことも。また、本来の感染予防機能の低下にもつながります。鼻の正常な環境を壊さないよう、やりすぎに注意しましょう」目安は1日1〜2回。いつもの手洗い、うがい、アルコール消毒に鼻うがい習慣もプラスしては。

手荒れ、あかぎれで感染リスクが高まる

「コロナ禍の今、7割の女性が手荒れに悩んでいるという。荒れるばかりか、あかぎれを起すと、そこからコロナに感染するのではと心配になったりも……」

「コロナウイルスは粘膜から感染するので、手の傷口から感染することはありません。ただし、手荒れやあかぎれによる痛みで、手洗いやアルコール消毒がおろそかになり、手指にウイルスが残って感染する可能性があります」とは

「加湿や体質による皮膚の水分保持機能の低下、乾燥、金属や化粧品によるかぶれなど、手荒れの原因はさまざまですが、いま手荒れが増えて


保湿剤はベタベタするほど厚めに塗るのが適量



保湿が大事とはいえ、塗るとベタベタして家事や仕事が行いづらくなる。保湿剤にはローションタイプ、泡タイプ、さらさらした

お話を伺ったのは

鈴木幹啓先生
和歌山県新宮市・すずきこどもクリニック院長。ササビ付き高齢者住宅を運営し、乳児から高齢者まで診療。著書に「日本一忙しい小児科医が教える 病気にならない子育て術」がある。suzukidodomo.jp




「手荒れには保湿効果の高いへパリン類似物質が入ったものが、あかぎれにはステロイド剤がおすすです。ワセリンも手軽に入手でできていいでしょう。保湿のほか、傷口を保護してくれるのであかぎれにもおすすです。でも、いちばん大事なのは保湿の継続。お使いのハンドクリームをまめに塗れば十分効果はあります」

「保湿剤にはローションタイプ、泡タイプ、さらさらした

初心者は市販品を使うのも手

鼻にぴったりフィットして洗いやすい

洗剤ボトルと生理食塩水のもとがセットに。洗剤ボトルは、どんな鼻の形状にもフィットするキャップで、快適に鼻腔を洗浄できる。サイナス・リンス スターキット 10包 1000円(税抜き) / ニールメッド 0120-41-3173



シャワータイプの洗浄器具でスッキリ

洗浄器具(ボトル)と専用洗浄液 300mlがセットに。コンパクトで持ちやすいシャワータイプのボトルで、無理なく反対の鼻の穴から出すことができる。ハナノアb シャワータイプ 1000円(税抜き) / 小林製薬 0120-5884-06

