

知っていそうで
知らない



正しい **鼻** のかみ方

監修:独立行政法人国立病院機構 三重病院
耳鼻いんこう科 増田 佐和子 先生



正しい鼻のかみ方を 知っていますか？

鼻の中に鼻水をためたままにしておくと、鼻づまりだけでなく、鼻炎や副鼻腔炎、中耳炎、痰や咳などを悪化させる原因になります。鼻は正しくかみましょう。

正しい鼻のかみ方4つのポイント！

- ① 片方ずつ鼻をかむ
- ② 口から息を吸ってから鼻をかむ
- ③ ゆっくり少しずつかむ
- ④ 強くかみすぎない



赤ちゃんの鼻みず対策は？

- 赤ちゃんは主に鼻で呼吸を行っているため、口での呼吸はうまくできません。温かいタオルで鼻を拭くだけでも楽になります。
- 鼻水吸い器等で吸い取ってもよいでしょう。いろいろな種類がありますので、使いやすいものをさがしてみてください。





知っておこう！ 鼻をかむときのNG集

× 両方の鼻を一緒にかむ

× 力まかせにかむ

無理な力によって鼻水とともに鼻水の中のウイルスや細菌、炎症によって作られた物質が奥に入り、副鼻腔や中耳に悪影響を及ぼします。鼻血が出たり、耳が痛くなることもあります。お子さんがうまくかめないときは、大人が片方の小鼻をおさえて、やさしくかむよう教えてあげてください。

× 鼻をすする

× 中途半端にかむ

鼻すすりは中耳炎を起こしたり治りにくくしたりする原因になります。中途半端に奥に残った鼻水がのどに流れると、痰がからみ咳を引き起こします。早めに「お鼻かもうね」と声をかけましょう。

× 鼻をほじる

鼻血が出たり、傷から細菌感染を起こしたりすることがあります。

【注】鼻をかんでも上手に出せない時は耳鼻咽喉科を受診しましょう。





かみすぎ後遺症について 知っておきましょう



かみすぎ後遺症とは？

- 鼻の下が・・・
- カサカサして、皮がむける
 - 荒れて赤く腫れる
 - ヒリヒリ痛む

などの症状のことを言います。



かみすぎ後遺症を避けるには？

- ✓ ティッシュペーパーはできるだけやわらかいものを使いましょう。
(最近は無菌ティッシュなどもあります。)
- ✓ 鼻の下をなめたり、こすったりしないようにしましょう。
- ✓ 鼻みずが鼻の下に残らないように心がけ、いつも清潔な状態にしておきましょう。
- ✓ 鼻のまわりの皮膚が乾燥しないように注意しましょう。
- ✓ 患部がただれた場合は、ひどくなる前に医師に相談しましょう。

正しく鼻をかんで、鼻の病気を治しましょう！