

鼻づまりや鼻炎、中耳炎まで すばやく治る！耳鼻科医が勧める 「正しい鼻のかみ方」



ほりクリニック院長 堀 雅明



ほり まさあき
1982年、昭和大学医学部卒業。昭和大学病院耳鼻咽喉科、小野耳鼻咽喉科（新川分院）院長などを経て、ほりクリニックを開業。耳鼻咽喉科専門医、アントロポソフィー医学国際認定医。豊富な臨床経験から西洋医学以外にも、食養アドバイスや鼻のかみ方指導、アントロポソフィー医療（シュタイナー医学）、アロマセラピー、操体などといった幅広い療法を治療に取り入れている。

誤った鼻のかみ方が
中耳炎を引き起こす

皆さんは鼻水が出たとき、どのようにして鼻をかんでいますか。私に言わせると、多くの人が鼻のかみ方がなっていないません。鼻には正しいかみ方があります。鼻づまりが長引いたり、中耳炎になったり、頭痛になったりするの、鼻のかみ方が間違っているからです。

「鼻づまり」と一言で言いますが、鼻がつまる病気は数多くあります。アデノイド（※）や副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎などが挙げられます。最も多く見られる鼻の不調は、副

鼻腔炎です。

副鼻腔は、鼻腔と呼ばれる鼻の穴につながる空洞のことです。前頭洞、篩骨洞、上顎洞などからなります。カゼなどで鼻腔がウイルスや細菌に感染して炎症を起こし、副鼻腔内の鼻水や膿などをうまく外に出せない状態が副鼻腔炎です。

副鼻腔炎になったときに大事なことは、正しい鼻のかみ方をして、副鼻腔内にたまった鼻水や膿をしっかりと出し切ることです。当院が指導する正しい鼻のかみ方について説明します（59ページの図も参照）。

- 下を向いてかむ
- 片方ずつかむ

●口をしっかりと閉じてかむ

●適度の強さでかむ

●鼻からじゅうぶんに空気を吸い込んでからかむ

●鼻水を出し切るまで、繰り返しかむ

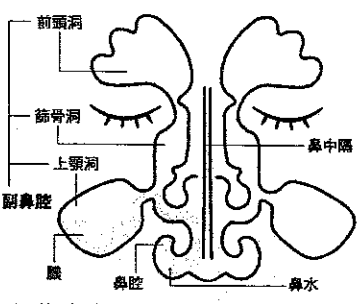
ポイントは、下を向いて、口をしっかりと閉じて、片方ずつかむことです。特に多いのが、口を開けたまま鼻をかむ人。これでは口から空気が抜けて、副鼻腔内の膿を出し切ることができません。両方の鼻がつまっていますと、同時に両方かむ人もいますが、これも鼻に力が入りきらず、しっかりと膿を出し切れません。

副鼻腔内の鼻水や膿を出し切れない

いと、鼻をすすります。鼻をすすると副鼻腔内に残った鼻水は、耳の器官である中耳腔まで逆流します。これが中耳炎の原因になります。

「鼻を強くかみすぎると中耳炎になりますよ」と言う耳鼻科医がいます。確かにそれも一因ですが、鼻すすりも大きな原因となっているのです。

副鼻腔に膿がたまって「鼻づまり」になる



細菌感染が起こり、膿がたまっている状態が副鼻腔炎

※アデノイド：のどの奥に形成される扁桃組織のこと。3～5歳のころに最大となり、過度に大きくなると鼻腔の通気性を妨げ、鼻づまりになる