



正しい鼻の かみ方

お鼻の教室

病・医院名



サンファーマ株式会社

ご存知ですか？

正しい鼻の かみ方



私たちの鼻の中に花粉やホコリなどが入りこんだとき、これらの**異物**を身体の外に流し出そうとして**鼻みず**が出ます。

また、ウイルスや細菌などの病原菌に感染すると、**膿**の混じったどろっとした**鼻みず**になります。だから鼻みずは、すすって押し戻すのではなく、鼻をかんで**できるだけ外へ出してやる**ほうがよいです。

そのときは、**正しい鼻のかみ方**を心がけること。まちがった鼻のかみ方をしていると、**鼻血**が出たり、**耳が痛く**なったり、時には**気管支炎**や**肺炎**などにつながることもあります。

それでなくても、むずむず、じゅるじゅる、鼻みずの症状はうとうしいもの。正しい鼻のかみ方で、上手に鼻みずを出してあげましょう。

正しい鼻のかみ方 鼻に やさしい方法は

● 片方ずつかむ

片方の鼻をきちんと押さえるようにします。



● 強くかみすぎない

かみにくいときも、一度に力を入れず、少しずつかむようにします。

● ゆっくり小刻みにかむ

あわてず、あせらず、少しずつ、確実にかむことが大切です。

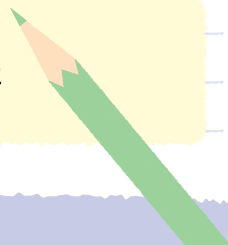
● 鼻をかむ前には、口から息を吸う

鼻を押し出すために、空気をたっぷり取り入れます。



「鼻のかみ方」レッスンのすすめ

鼻をかみ終わった後、手鏡を鼻のすぐ下に鼻の穴と水平になるように当て、鼻から息を「フンツ」と吹き出します。鼻みずが残っていれば、鏡に鼻みずがつきます。上手にかめているほど、鏡が鼻息で曇る範囲が広がります。



こんなかみ方いけません 鼻のかみ方NG集

● 力まかせにかむ

力まかせに鼻をかむと、鼻血が出たり、耳が痛くなったり、トラブルの原因になります。



● 中途半端にかむ

たとえば鼻を上手にかめない小さな子どもの場合、残った鼻みずのなかで細菌が増え、気管支炎や肺炎につながる可能性があります。

鼻すすりは禁物

鼻みずをすすると、細菌のついた鼻みずが鼻の奥に入ったり、耳にまで達して中耳炎をおこすこともあります。鼻みずはすすらずに、きちんとかんで外に出しましょう。

● 両方の鼻を一度にかむ

左右両方一度に鼻をかむと、細菌やウイルスが鼻の奥のほうに追いこまれ、副鼻腔炎につながることもあります。

● 鼻をほる

鼻くそを無理にかき出そうとすると、粘膜を傷つけて鼻血が出たり、そこから細菌が入り込んで感染してしまうことがあります。



かさかさ・ヒリヒリ かみ 過ぎ後遺症対策は

よくある 「鼻のかみ過ぎ」後遺症

- ◎鼻の周り や鼻の下がかさかさになって皮がむけてしまった!
- ◎鼻の下が 荒れて、真っ赤になってしまった!
- ◎鼻の下が ヒリヒリ・ジュクジュク痛い!

かみ過ぎ後遺症 を避けるために

鼻みずが鼻の下に残らないよう、
きちんとぬぐい取り、
清潔を心がけましょう。



鼻をかむときは、できるだけやわらかい
ティッシュペーパーを使うようにしましょう。

患部の適度な湿り気を保ち、
乾燥を防ぐためにマスクをしましょう。
※ひどくなる前に早目に医師に相談しましょう。

かさかさ・ヒリヒリが気になる
からといって、鼻の下をなめたり
指でこすらないようにしましょう。



かぜ？副鼻腔炎？ それとも花粉症？

くしゃみ・鼻みず・鼻づまり…。

いずれ劣らぬつらい鼻の症状は、「かぜ」「副鼻腔炎」「花粉症」などが原因で起こってきます。原因に応じて治療方法が異なるので、きちんと見極めることが大切。さて、あなたの鼻みずの原因は？

かぜ



鼻の症状

くしゃみ、鼻みず、
鼻づまり、においが
わかりにくくなる

鼻みずの特徴

多量の鼻みず、水っぽい、
あるいは
少し粘り気がある鼻みず
透明→黄色

同時に現れる症状

発熱、頭痛、せき
全身がだるい、
のどや耳の痛み

副鼻腔炎



日常的な鼻づまり、
においがわかりにくくなる、
粘りけのある鼻みず

粘り気がある鼻みず、
黄色～緑色、
悪臭がすることもある

頭痛・頭重感、
気管支炎を
起こすことがある

花粉症



くしゃみ、
水っぽい鼻みず、
鼻づまり、鼻のかゆみ

多量の
水っぽい鼻みず

眼、のど、皮膚のかゆみ、
のどの奥がぜいぜいする
ことがある