

# わが家が一番危ない!

## 「痛くない鼻うがい」は新型コロナ予防の切り札!

風邪予防のうがいといえば「ガラガラ口うがい」が主流。それに比べて「鼻うがい」はなじみが薄い。「鼻に水を入れるなんて痛そうだ」という先入観を持つ人もいるかもしれない。勢いが衰えない新型コロナウィルスをわが家に持ち込まないための感染防止対策の一つとして、「痛くない鼻うがい」の著者でもある堀田修クリニック院長の堀田修医師に話を聞いた。

「風邪の引き始めの症状に、のどの痛みはつきもの。のどの痛みは、扁桃腺の炎症によるものだと考えている人が多いようですが、病気の治療で扁桃腺を摘出した患者さんも、のどの痛みを感じることもよくあります。扁桃腺の炎症ではないのに、なぜのどの痛みが起るのか、不思議に思う人がいるかもしれませんね（堀田医師、以下同）  
実は、のどの痛みの正体

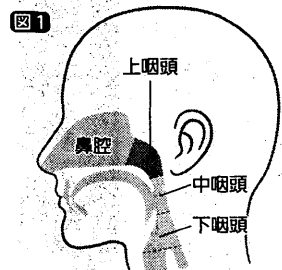


図1 上咽頭は空気を加温、加湿、浄化する働きがある。空気がよどむ場所であり、細菌やウイルスが付着しやすい

は、鼻の奥にある「上咽頭」という部分の炎症による痛みだ。上咽頭は図1のように、鼻から入ってきた空気が左右の鼻腔を通過して、下向きに方向を変える場所。細菌やウイルスを含んだ空気が滞留しがちだといえる。  
「上咽頭の内部は細かい毛が密生し、ウイルスが付着しやすくなっています。新型コロナウィルス感染症が流行しているいま、意識して守りたい場所です」  
上咽頭には免疫細胞が多く存在し、ウイルスを撃退する働きがある。そのため、上咽頭はよく炎症を起こして、その影響で発熱、咳、のどの痛みなどの風邪の症状が引き起こされる。  
「上咽頭が炎症を起しても、鼻の奥が痛いと感じることは少なく、ほとんどの人はのどが痛いと感じます。これは脳の勘違いによるもの。実際ののどの痛みの9割以上は、上咽頭の炎症が原因だという報告もあります」

「のど風邪を引いたときは、上咽頭の炎症が軽いうちにウイルスを除去すれば、風邪の重症化を防ぐことにつながる。ウイルスを除去し、上咽頭の炎症を抑えるのに有効だと考えられているのが「鼻うがい」だ。  
新型コロナウィルスを鼻うがいで予防する

新型コロナウィルスの感染経路の一つに、くしゃみや咳などの飛沫を吸い込む飛沫感染がある。  
「飛沫感染を防ぐために手洗いやマスク着用、換気、3密の回避などを行っていても、場合によっては感染してしまうことがあります。新型コロナウィルスに

感染すると、普通ののど風邪と同じように、のどの痛みや頭痛、発熱などの症状が表れることが多いです」  
感染が疑われる場合はPCR検査を行う。この検査では鼻から綿棒を入れて、鼻の奥の上咽頭の粘膜をこすり検体を採取する。なぜ上咽頭を調べるのかというと、そこに付着しているウイルスの量が多いからだ。  
「体内に新型コロナウィルスが入ってから発症までの潜伏期は、人によってさまざま。一般的には4〜5日と言われています。ウイルスの量は発症前後が最も多いという報告があり、その間にウイルスの増殖を防ぐことができれば、感染を予防できると考えられます」  
「万が一、咳の飛沫などで新型コロナウィルスを吸い込んだ可能性があるときは、どうしてもいいだろうから、従来、風邪やインフルエンザが流行する季節に

を使うこと。涙や鼻水などの体液が出て痛くないのと同じように、体液とほぼ同じ濃度の食塩水なら、鼻に入れてもまったく痛みを感じません」  
食塩水の作り方は簡単で、水道水またはミネラルウォーター1リットルに、食塩10gを混ぜて溶かすだけ。人肌程度に温めて使うと快適な鼻うがいができる。鼻うがい容器は、100円ショップなどで買えるドレッシングボトルとスポイトで作れば、手軽で安上がりだ。さまざまな種類の鼻うがい専用器具も市販されているので、それを利用する方法もある。  
「ウイルス感染を予防するための鼻うがいは、原則として朝と夜の1日2回行います。食塩水を鼻うがい容器に入れて、少し前かがみの姿勢で、片方の鼻から食塩水を入れます。「エー」と言いながら行うことで誤

松澤ゆかり

まつざわ ゆかり 東京都生まれ。ライター・編集者。出版社を経てフリーランスに。医療・介護・マネーの記事を中心に、雑誌や書籍の執筆、編集を手掛ける

は、ガラガラ口うがいが行われてきた。ところが、ガラガラ口うがいでは、口の中と口の奥にある中咽頭しか洗えない。新型コロナウィルスが付着している可能性が高い上咽頭を洗い流す効果は期待できないのだ。  
「上咽頭に付着したウイルスを洗い流すには、鼻うがい最適です。鼻うがいをすれば感染を防ぎやすく、人にうつしてしまうリスクも減らせます」

### 鼻うがいで花粉症の症状を緩和

鼻うがいはほかに、さまざまな病気の改善や予防に効果を発揮している。花粉が飛散するこれからの時期、鼻うがいで花粉症の症状を軽減できるという。  
「花粉は主に鼻の入り口の鼻粘膜に付着します。その花粉が睡眠中ずっと鼻粘膜を刺激するため、朝起きたときに、くしゃみや鼻水などのモーニングアタックを起しやすいためです。就寝前に鼻うがいで鼻粘膜に付いた花粉を洗い流せば、辛い症状を抑えられます」  
風邪に対しては、医学的に信頼度の高い研究報告がある。2019年にイギリスで行われた研究では、風邪を引いた人が鼻うがいを行ったところ、鼻うがいをしなかった人に比べて、体内からウイルスがなくなる時期が早まり、だるさやのどの痛みが早く回復した(Ramalingam S 2019)。

### ガラガラ口うがいでウイルスは取れない

鼻うがいをすることで、ウイルスが付着しやすい鼻の奥の上咽頭をきれいにすることができるといえる。  
「痛くない鼻うがい」のポイントには、人の体液とほぼ同じ濃度(%)の食塩水

「鼻うがいを毎日続ければ、ウイルスが上咽頭に付着してもすぐに洗い流せるため、風邪を引きにくい体になっていく。風邪気味のときは、鼻うがいの回数を増やしたり、食塩水の濃度を通常の2倍の2%にするとう効果的。風邪が重くなる前に済んで、回復も早まるという」  
新型コロナウィルス感染症の予防と、発症後の早い段階での補助療法としても、鼻うがいを積極的に取り入れていきたい。

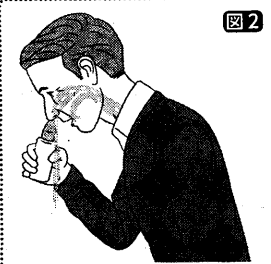


図2 顔を前に傾けた「鼻うがい」は食塩水が喉に流れず、鼻や口から出てくるので誤嚥が起きにくい。特に高齢者におすすめ