

鼻づまり解消法

新知台耳鼻咽喉科

〒478-0064 知多市新知台二丁目4番30

TEL 0562-54-2700

● 鼻のつけ根をあたためる

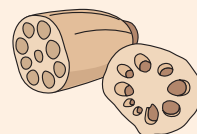
鼻をあたためる際は、仰向けに寝た状態で、熱めの蒸しタオルを鼻のつけ根あたりに乗せ、タオルからの蒸気を鼻から吸うと楽になります。

※やけどしない様注意してください。



● 蓮根のしぼり汁

蓮根には皮膚の粘膜を収縮させる作用と炎症を抑える作用があります。寝る前にしぼり汁を2~3滴鼻づまりの部分に塗ると効果的です。



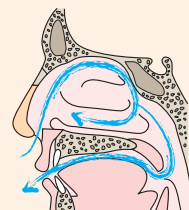
● 温かいお茶を飲む

温かい蒸気を吸う事で、鼻があたり鼻水が出やすくなります。またリラックスして全身があたたまるので鼻づまりの回復を早めます。



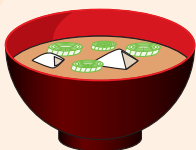
● 鼻を洗う

鼻洗いの器械を使用し鼻を洗うと、鼻のとおりがよくなり、鼻づまりが楽になります。



● ネギの味噌汁

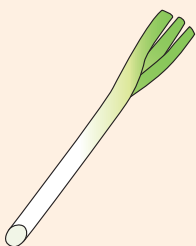
ネギの白い部分を細かく刻んで味噌汁にたっぷり入れて1日2~3杯お飲みください。



● ネギのつき汁

ネギをたたいてエキスを出します。その汁を浸したコットンやガーゼを鼻につめます。

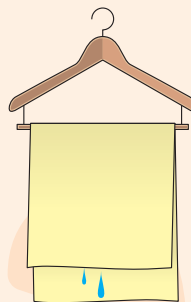
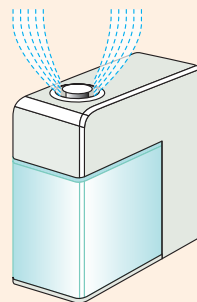
※あまり奥まで詰めないように気を付けてください。



● 室内を加湿する

空気が乾燥すると、粘膜も乾いて鼻づまりがおきやすくなります。湿度は50%~60%に保ちましょう。

※室内に濡れたタオルをかけておいても良いでしょう。



★症状が急に変わることもあります。疑問な点や困った事がありましたら、なるべく早目におたずねください。

おだいじに
なさってください。

