

正しい鼻のかみ方

鼻水は鼻粘膜から分泌され、鼻から侵入しようとする病原菌やウイルスなどを絡め取って、体外に排出する役割をしています。通常は鼻の中に留まっていますが、アレルギーや何らかの病気で鼻粘膜が刺激されたり炎症が起きたりすると、過剰に分泌します。

鼻水が出た時は、ティッシュを使って次の順で正しく鼻をかみましょう。

- ① 鼻をかむ前に、しっかりと息を吸い込む。
- ② 鼻の穴を片方ずつ、適度な強さでゆっくりとかむ ーです。

両方の鼻の穴を一遍に抑えて鼻をかんだりするのはやめましょう。鼻は耳と繋がっているなので、鼻をかんだ圧力で鼓膜が破れたり、中耳炎になったりする場合があるからです。