

5月の安心かわら版



5月の主な行事

1日：メーデー	5日：こどもの日
3日：憲法記念日	18日：国際親善デー
4日：みどりの日	30日：ごみゼロの日

花粉症や慢性鼻炎には鼻うがいおすすめ

春は花粉症で鼻がぐずつく人が大勢います。さらに昨今は花粉以外のさまざまな原因から、一年中鼻づまりや鼻汁に悩まされる人も増えているとか。そんなとき、おすすめなのが鼻うがいです。東京都大田区西蒲田のほりクリニック院長・堀雅明先生によると、花粉症などのアレルギー性鼻炎や、慢性副鼻腔炎といった鼻の症状改善には、鼻うがいが大変有効なのだそう。

「鼻の粘膜は繊毛(せんもう)に覆われていて、鼻の穴から入ってくるホコリや細菌、ウイルスなどの異物を鼻水と一緒に外へ追い出す働き(防御機能)を担っています。ところが花粉症や鼻炎でネバネバした鼻水が出ると、繊毛に絡まって異物を外に排出しづらくなり、ウイルスや細菌が増殖しやすくなるのです。また鼻づまりから口呼吸をするようになり、せきやのどの炎症などを引き起こすことにもなります。鼻うがいはそうした症状の改善や予防におすすめで、鼻の中の不要な分泌物を取り去り、鼻本来の防御機能を高め、花粉やカビが体内に侵入するのを防ぐことも期待できます」(堀先生)

しかし、「鼻うがいで難しそう」「苦しくなりそう」「特別な器具がないとできないのでは?」と思われる方もいるかもしれません。そこで今回は、ドラッグストアやスーパーマーケットで手軽に入手できるもので、簡単にいける鼻うがいの方法を教えていただきました。

●用意するもの

ぬるま湯または精製水500ml(※ぬるま湯は水を沸騰させて冷ましたもの)／食用の重曹2.5g／塩5g／スポイトや点眼容器(少量ずつ入り、点鼻しやすいもの)

●鼻うがい用洗浄液の作り方

ペットボトルなどの清潔な容器に、ぬるま湯と重曹、塩を入れて混ぜれば完成です。使う際は手のひらでペットボトルを包み、人肌に温めて使いましょう。洗浄液は冷蔵庫で1ヶ月ほど保存できます。

●鼻うがいの方法

①鼻をかみます。カんで強くかむのではなく、口をしっかりと閉じて下を向き、適度な強さで息を吐ききるように、長くかみましょう。

②洗浄液を入れたスポイトを片方の鼻の穴に当てます。仰向きになったりせず、まっすぐ前を見て首を立てます。

③スポイトから少しずつゆっくりと液を鼻の穴に入れます。奥まで入れようとせず、鼻の穴の床面だけ濡らすイメージで行います。液が鼻から垂れてもかまいません。このとき、呼吸はゆっくりと口で行いましょう。その後、①と同じ要領で鼻うがいをした方の鼻をかみ、鼻汁と鼻うがい液を出し切ります。

鼻うがいを行う目安は、1日に2～3回。あまりやり過ぎるとかえって鼻の防御機能を損なってしまうので、起床時や寝る前、外出から戻った時など、歯磨きや手洗いと同じようなタイミングで行いましょう。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修

堀雅明先生

耳鼻咽喉科ほりクリニック院長。アントロポゾフィー医学国際認定医、日本耳鼻咽喉学会(認定)耳鼻咽喉科専門医・補聴器相談医。西洋医学的診断を大切にしつつ、個々の体質に合わせた東洋医学的治療や、ライフスタイル全般についてのアドバイスもあわせて行う。健康情報誌「夢21」「ゆほびか」や、生活情報誌「レタスクラブ」などで、

安全運転アドバイス



エコドライブのすすめ

「エコドライブ」は、燃料費などの運行経費が節減できるだけではなく、排出ガスの減少による大気汚染の防止など環境保全に大きく寄与するとともに、ゆとりのある運転を心がけることで交通事故の防止にもつながる、一石三鳥の効果があります。そこで今回は、「エコドライブ普及連絡会」が制定し、「エコドライブ普及推進協議会」が推奨している「エコドライブのすすめ」をご紹介します。

<ふんわりアクセル「eスタート」>

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう(最初の5秒で、時速20km程度が目安です)。日々の運転において、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。焦らず、穏やかな発進は、安全運転にもつながります。

<車間距離にゆとりを 加速減速の少ない運転>

走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化します。交通状況に応じて速度変化の少ない運転を心がけましょう。

<減速時は早めに疲労防止のポイント>

信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。そうするとエンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。また、減速するときや坂道を下るときにもエンジンブレーキを活用しましょう。

<エアコンの使用は適切に>

車のエアコン(A/C)は車内を冷却・除湿する機能です。暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチをOFFにしましょう。また、冷房が必要なときは、車内を冷やしすぎないようにしましょう。たとえば、車内の温度設定を外気と同じ25℃に設定した場合、エアコンスイッチをONにしたままだと12%程度燃費が悪化します。

<無駄なアイドリングはやめましょう>

待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐車の際は、アイドリングはやめましょう。10分間のアイドリング(エアコンOFFの場合)で、130cc程度の燃料を消費します。また、現在の乗用車では基本的に暖機運転は不要です。エンジンをかけたらすぐに出発しましょう。

<渋滞を避け余裕をもって出発しましょう>

出かける前に、渋滞・交通規制などの道路交通情報や、地図・カーナビなどを活用して、行き先やルートをあらかじめ確認し、時間に余裕をもって出発しましょう。さらに、出発後も道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃費と時間の節約になります。たとえば、1時間のドライブで道に迷い、10分間余計に走行すると17%程度燃料消費量が増加します。

<タイヤの空気圧から始める点検・整備>

タイヤの空気圧チェックを習慣づけましょう。タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します(適正値より50kPa(0.5kgf/cm²)不足した場合)。また、エンジンオイル・オイルフィルタ・エアクリーナ・エレメントなどの定期的な交換によっても燃費が改善します。

<不要な荷物はおろしましょう>

運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。車の燃費は、荷物の重さに大きく影響されます。たとえば、100kgの荷物を載せて走ると、3%程度も燃費が悪化します。また、車の燃費は、空気抵抗にも敏感です。スキーキャリアなどの外装品は、使用しないときには外しましょう。

<走行の妨げとなる駐車はやめよう>

迷惑駐車はやめましょう。交差点付近などの交通の妨げになる場所での駐車は、渋滞をもたらします。迷惑駐車は、他の車の燃費を悪化させるばかりか、交通事故の原因にもなります。

以上