



## 知っておきたい「鼻かみ」の作法と意外なリスク

皆さんは毎日、何気なく鼻をかんでいませんか？**鼻をかむ**ことは、ウイルスやアレルギーの原因物質(アレルゲン)を体外へ追い出すためにとても大切な習慣です。しかし、やり方を間違えると、耳や鼻の病気を引き起こしたり、思わぬトラブルの原因になったりすることがあります。今回は、「安全な鼻かみ」についてお伝えします。

### 鼻をかみすぎるとどうなる？

実は、**鼻をかむ**力は私たちが想像する以上に強力です。強く**鼻をかんだ**時に鼻の中にかかる圧力は、せきやくしゃみの約10倍以上にも達します。この高い圧力が原因で、細菌やウイルスを含んだ鼻水が、鼻の奥にある副鼻腔や、耳管(スマイル通信26を参照ください)を通じて中耳に流れ込んでしまうことがあります。これが原因で、**副鼻腔炎**(ちくのう症)や**中耳炎**を引き起こすおそれがあるのです。また、耳管を通じて中耳に高い圧力が伝わると、耳が「キーン」としたり、詰まった感じ(耳閉感)や痛みが生じたりします。



### 驚きの合併症「気腫(きしゅ)」とは

さらに、粘膜が傷ついている時に勢いよく**鼻をかむ**と、空気が本来入ってはいけない場所(目の周り、頭蓋内、首の周りなど)に漏れ出してしまうことがあります。これにより、顔が腫れたり、めまいや聴力障害が起きたりすることもあるため、たかが**鼻かみ**とあなどることはできず、注意が必要です。

### 「安全な鼻かみ」とは

**鼻をかむ**時のポイントは、いかに「高い圧力をかけずに鼻水を出すか」です。以下の点を意識してみましょう。

片方ずつかむ:両方の鼻を同時につまんでかむと、鼻の中の圧力が跳ね上がります(片方の時の約1.8倍)。必ず片方の鼻の穴を押さえ、反対側から少しずつ出しましょう。

いきなり大きく息を吸わない:鼻をかむ前に深く息を吸い込みすぎると、出す時の圧力が強くなりすぎてしまいます。

ゆっくり、優しく:一度に全部出し切ろうとせず、3秒以上かけてゆっくりと圧をかけるのが理想的です。

もし**鼻をかんだ**時に耳が「キーン」としたら、それは圧力が強すぎるサインです。

ちなみに、1日に2~3回程度鼻をかむのは健康な方でもよくあることです。しかし、回数が多い場合や鼻水の色が気になる場合、ほか鼻や耳の症状で気になることがあれば、無理に強く鼻をかまず、耳鼻いんこう科にご相談ください。

## マイナンバーカードの保険証利用について

当クリニックは、受診した患者さんに対し、受診歴、薬剤情報、特定検診情報  
 その他必要な診療情報を取得・活用することにより質の高い医療提供に努  
 めるため、**オンライン資格確認を行う体制**を有しています。また、マイナン  
 ーカード保険証利用の際に使用する顔認証付きカードリーダーを、令和6年  
 4月より2台に増設しています。

マイナンバーカードの保険証利用(マイナ保険証での受診では「限度額適用  
 認定証」が不要です)、電子処方せん利用に、ご協力お願いいたします。



## インターネットでの受付予約について

患者さんの待ち時間や、待合室での密を  
 少しでも無くすため、当院ではイン  
 ターネット(ネコの目システム)  
 での受付順番予約および待合状  
 況確認を使用しています。



### インターネットでの受付順番の予約時間帯

#### 予約時間帯

月・火・木・金曜日… 9:30から11:30までと、  
 14:30から17:00まで

水・土曜日……………9:30から11:30まで

- 時間帯の指定は出来ません。また、午前外来は午前の時  
 間帯にしか、午後外来は午後の時間帯にしか、予約はとれ  
 ません。
- インターネットで予約を取られた方は受付番号と通知番号  
 が必要です。受診時に窓口で2つの番号を受付に伝えてく  
 ださい。
- お取りいただいた時刻より1時間以上クリニック窓口で  
 の受付が遅れた場合、また診療受付時間午前12時15分、  
 午後5時45分を過ぎた場合は、キャンセルとし、新たに順  
 番をとっていただきます。

## クリニック窓口での受付時間について

- クリニック窓口での受付時間は、  
 午前は、8時15分から 12時15分まで、  
 午後は、14時から 17時45分まで です。
- 受付開始前は、**一般診療の患者さんは、院内に  
 入ることはできません。**
- 受付番号と診療順番は、診療内容によって、異  
 なることがあります。  
 よろしくお願いいたします。

## 当院指定の駐車場に関して

当院指定駐車場  
 は、**当院横2台、吉田  
 駐車場2-7,19-21  
 番、大野方向変換  
 場駐車場(旧市営駐車場)1-5番**の合計16台分  
 です。当院の看板を立てています。  
 他の場所には駐車しないでください。駐車場は  
**禁煙**です。ご協力お願いします。



## ● アクセス



## ● 駐車場マップ



〒857-0136 長崎県佐世保市田原町17-10

**TEL.0956-76-7379** FAX.0956-76-7363

たかさきクリニック <http://takasaki-clinic.org> HPはこちら→



当日の順番予約と  
 診察待合状況の  
 確認はこちらから→



《日曜・祝日 休診》

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～午後12:30 受付は 午後12:15まで	☺	☺	☺	☺	☺	☺
午後2:30～午後6:00 受付は 午後5:45まで	☺	☺	☺	☺	☺	☺