

市販鼻用洗浄器による鼻洗浄効果の検証

○有本大、矢野博子（小林製薬株式会社）

【目的】

鼻洗浄は昔から耳鼻咽喉科を中心に、副鼻腔炎の蓄膿や鼻腔手術後の血塊除去等を目的に行われてきたが、近年では花粉飛散量の増加や PM2.5 などの大気汚染に伴い、鼻腔部にアレルギー症状を有する方も増え、薬局・薬店・ドラッグストア等でも一般家庭で手軽に鼻洗浄できる洗浄機器（一般用医療機器）や専用洗浄液が取り扱われるようになっており、「口中うがい」と共に「鼻うがい」を行う方が増えつつある。

一方、耳鼻咽喉科など医療現場では副鼻腔炎や術後などに行う鼻洗浄の際、洗浄回数や洗浄量などは医師の判断により調整されるが、一般家庭で日常生活における異物除去を目的とした鼻洗浄については、その有用性及び安全性に関する報告が少ない。

そこで今回、市販鼻洗浄機器「ハナノア b」（一般医療機器）及び専用洗浄液を用い、日常生活における鼻洗浄による鼻腔内の異物除去効果について検証することとした。

【方法】

2017年3月のスギ花粉飛散時期に、鼻腔部にアレルギー自覚症状を有する被験者10名を対象とし、月曜日から金曜日までの平日5日間、起床時（朝）及び帰宅後（夜）の1日2回、市販鼻洗浄機器「ハナノア b」を用いて1回約50 mLの専用洗浄液を一方の鼻孔より注入し、逆の鼻孔より排出し、回収した液中の不溶性異物測定を行った。測定には液中パーティクルカウンター「LiQuilaz-E20（スペクトリス株式会社製）」を用いた。

【結果】

起床時及び帰宅後の鼻洗浄後回収液中の異物測定を行った結果、その大きさや量に個人差は見られるものの、何れの洗浄回収液からも粒子径約2～30 μm 程度の異物が、又2回洗浄によって検出された異物量は試験日による量の違いが見られ、少ない日では約450個/mL、多い日は約820個/mLであった。更に帰宅後の洗浄液よりも起床後の洗浄液の方が検出量が多い傾向が見られた。

【考察】

帰宅後・起床時に実施した鼻洗浄により検出された異物量を見ると、外出有無に関係なく鼻粘膜を含む鼻腔部には、一定量の異物が付着していることがわかった。又、花粉飛散量の多い日には異物検出量も多かった事より鼻洗浄による異物除去効果が示唆された。鼻腔部位はそもそも鼻前庭の鼻毛や鼻粘膜表面の線毛によって外部からの異物の体内侵入を防ぐ役割を担っており、異物量が少ない場合は自浄作用により排出されるが、アレルギー花粉や PM2.5 などアレルギー素因となる異物については自浄作用に頼るだけでなく物理的に排出する事が好ましく、家庭内で比較的簡易に実施できる鼻洗浄は、今後更にセルフメディケーションの一助としての役割が期待できる。