

## 鼻は複雑な構造で耳、口、咽喉とつながっている

「鼻の穴」と呼ばれる鼻腔はまっすぐではなく、軟骨と骨の板状のもので左右に分かれ、粘膜で覆われた骨の突起物が飛び出しています。これは鼻には呼吸だけでなく、においを感じることや、ごみや細菌、ウイルスの侵入を防ぐ役割があるからです。

## 鼻づまりをきっかけに合併症を招くことも・・・

鼻がつまると鼻で呼吸しづらく、口呼吸になってしまいます。すると鼻の役割が出来ず、さらに口の中が乾いて細菌やウイルスが繁殖しやすい状態になってしまいます。鼻づまりが慢性化すると…口腔乾燥症(ドライマウス)、頭痛やめまい、睡眠不足になり、免疫機能が低下して様々な病気を発生しやすい状態になります。

## 鼻炎を予防するポイント

鼻炎に限らず、病気を撃退するには免疫機能を高めていくことが肝心です。私たちの体は一定のリズムにより、正常に機能する仕組みになっています。以下のような点を心掛けて生活しましょう。

- ☑乾燥を避ける
- ☑屋内の空気清浄を心がける
- ☑禁煙
- ☑鼻をかんで鼻水をためない
- ☑鼻呼吸を徹底する
- ☑適度な運動
- ☑生活リズムを整える
- ☑血圧をコントロール



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日 ▲9:00~13:00						



のかおい整形外科のInstagramを開設しました！  
当院の休診日や最新の情報をお知らせいたします。  
ホームページもあります！

NOKAOI\_CLINIC

☎0296-21-5880