

オギジビ新聞

第42号

発行人：おぎはら耳鼻咽喉科

相模原市南区古淵1-6-11 K'Sビル3階

042-750-3387

2月②



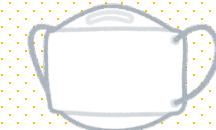
「花粉にもコロナにもマスク&鼻うがい！」

2月も半ばを過ぎ、これからはスギ花粉が本格的に飛散しはじめる時期に入ります。また、新型コロナウィルス感染症もまだ猛威をふるっています。現在流行しているオミクロン株は感染力がとても強い変異株ではありますが、**不織布マスクを正しく装用することで、感染を予防できます。**とくに、**KF94マスクやN95マスクといった立体的で高性能の不織布マスクを装用することができれば、かなりの確率で上気道を防御できます。**同時にスギ花粉を吸い込む量も減らすことができます。布マスクやウレタンマスクではなく、不織布マスクを装用しましょう。また、以前より花粉症に対して**鼻うがい**が効果的であることは知られていましたが、**新型コロナウィルスの感染予防・感染時の症状を悪化させない・後遺症を防ぐ、後遺症を改善させる**といった効果があることもわかつてきました。鼻うがいで上咽頭まで洗浄することで、鼻腔から上咽頭にまで付着したウィルスを排出させるだけでなく、上咽頭粘膜の炎症を改善させる効果もあります。鼻うがい初心者の方は、ドラッグストア等で販売している製品を使用するのがおすすめです。自分で用意する場合、水道水での鼻うがいは鼻の中がツンとするので、生理食塩水（500mlほどの水に小さじ一杯の塩を溶かして作る）を使用してください。元気に春を迎えましょう。



おぎはら耳鼻咽喉科

オギジビ 豆知識



「KF94マスク」を受付にて無料配布しております（数量限定）。これまで使ったことがない方は、是非使ってみてください。アマゾンや楽天市場で購入可能です。同じような形の製品が出回っていますが、個包装されているものが望ましいです。顔への密着度が高く、呼吸がしやすい上に、マスクからの空気の漏れが少ないのが特徴です。

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。