

Nasal irrigation for the alleviation of sinonasal symptoms

[Heatley DG](#)

[Otolaryngol Head Neck Surg. 2001 Jul;125\(1\):44-8](#)

洗浄は副鼻腔炎に効果があり、また指・趾のマッサージも有効であるという論文です。特にマッサージが有効であるというのは驚きです。

目的

季節的な症状における鼻洗浄の効果について

慢性副鼻腔炎症状のある 150 名の成人参加し、3 つの
治療群の一つに割り当てた。

球状シリンジ、鼻洗浄ポットで鼻を洗浄、とコントロ
ールとして指趾のツボをマッサージする。

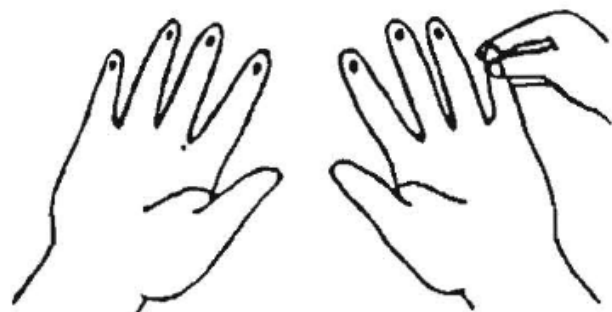
群 1 と 2 は毎日高張食塩での洗浄を行い、1 で 2 週
間、2 で 2 週間行った。前方視的データは治療前の短
期の投薬、治療前後の副鼻腔炎、毎日の薬、主観的治
療効果、洗浄法の好みが含まれる。

結果

球状シリンジ、鼻洗浄ポットで鼻を洗浄、指趾のツボ
をマッサージは同様に効果があり、70%以上で慢性副
鼻腔炎が改善した。

薬の使用は介入の種類に関係なく約三分の一の患者
で減少した。

手指・足指のマッサージのツボ



このマッサージの方法は上記の・部分を一日一回 20-30 秒間づつ親指と人差し指でやや痛い程度にマッサージする。