

## ●ジェラネティーを体験

### ■はじめに：

今回お話しすることは私にとって門外漢の事柄です。軽い気持ちで読んでください。そもそもことのきっかけは花粉症です。スギ花粉です。毎年春先になると目がかゆく、鼻水ズルズルです。昼間は鼻水ズルズルでも、就寝時には鼻閉になり口呼吸です。辛いです。

昨年はいままでで一番花粉が多かったそうです。今年は昨年よりは少ないという予想ですが、それでも過去の平均よりは大分多いようです。たまたま「ためしてガッテン」や「世界ふしぎ発見」でインドの“鼻うがい”を放送していたのを思い出し、鼻うがいをやってみましたのでご報告します。

### ■ジェラネティー (jalaneti)：

ジェラネティーとはインドヨガの身体浄化法の1つだそうです。食塩水を鼻の中に注いで鼻腔内を浄化する方法で、日本では「鼻うがい」とか「鼻洗浄」と呼ばれています。

Jalaは水、netiは鼻、英語ではsinus cleansing直訳すると「腔内を清潔にすること」。

### ■ジェラネティーのやり方：

#### ○用意するもの：

①食塩水：人間の体液と同じ塩分濃度（浸透圧）はおよそ0.9%です。

水500ccに塩4.5g「小さじ1杯」（2回分）を混ぜて作った食塩水を計量カップに半分入れて人肌に温めます。

②鼻洗浄器（ネティポット）：鼻腔に注ぐ食塩水の入れ物です。急須でも使えますが、私はamazonでポットを購入（¥928）しました（アラジンのランプの様な形です）。

#### ○やり方：

少し前かがみになって、洗浄器を当てる側の顔を少し高く保って鼻孔に洗浄器を軽く当てます。鼻腔内に食塩水が満たされるとほんの少し「うっ」となってその後から反対側の鼻孔から食塩水が出てきます（あるいは後鼻孔から口に出てくることもあります）。左右やります。1度誤って食塩を入れずに注いだら、「つーん」と痛い思いをしました。

温度と濃度を間違えなければ「つーん」はありません。洗面所をビチャビチャにしてしまうので、今は入浴中にやっています。

### ■どうなったか：

①花粉症の抗アレルギー薬、点眼薬、点鼻薬は使っていますので、目のかゆみや鼻水ズルズルはほとんどありません。唯一就寝時の鼻閉が辛かったのですが、昨シーズンより鼻うがいを始めて鼻閉は軽くなりました。

②杉花粉の時期はインフルエンザも流行します。インフルエンザのテストをする時に鼻腔内にテストスティックを挿入します。“こより”を入れるような状態になり、ほぼ全員がくしゃみやせきをします。うまく避けられず顔面にインフルエンザ付き鼻水ももらってしまいます。手洗いやうがいは簡単ですが、鼻は洗えません。帰宅後の入浴と鼻うがいでスッキリです。