

鼻うがいキットプレゼントキャンペーン
アンケート集計結果

「鼻うがいは痛く無い。
継続するには改善の余地あり」

令和2年12月 日本病巣疾患研究会

アンケート回答者 66名

1.鼻うがい時に、違和感や痛みはありましたか？

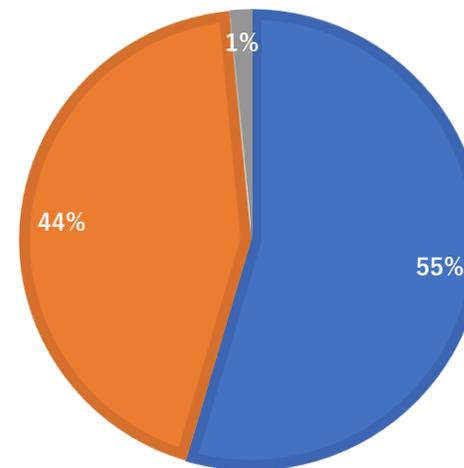
回答	人数	%
全く問題なし	36	55%
少しあったが継続に支障なし	29	44%
継続に支障があった	1	1%

2.1 か月鼻うがいを継続できましたか？

回答	人数	%
できた	42	64%
できなかった	24	36%

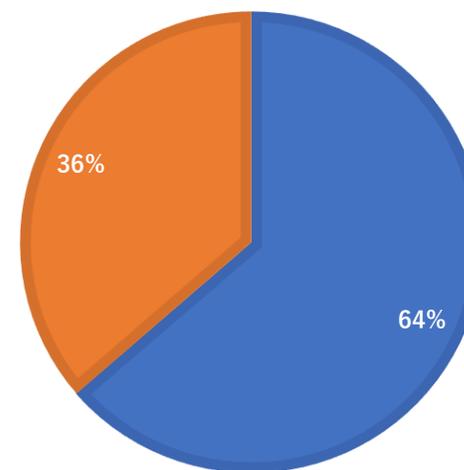
1.鼻うがい時に違和感や痛みがあったか

■ 全く問題なし ■ 少しあったが継続に支障なし ■ 継続に支障があった



2.1 か月鼻うがいを継続できたか

■ できた ■ できなかった



3. (設問2で出来なかった方のみへ質問) 出来なかった理由はなんですか？

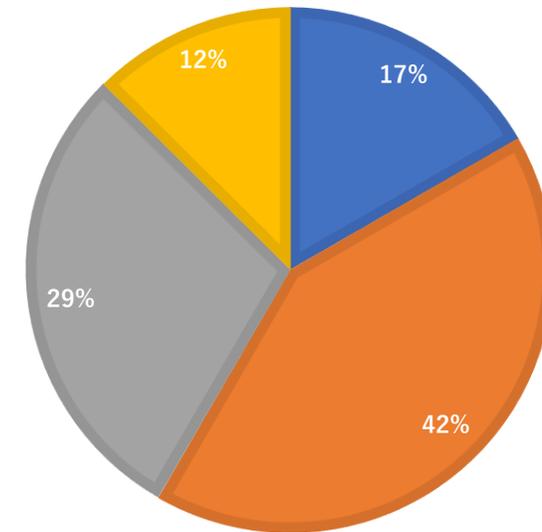
回答	人数	%
違和感があり継続できなかった	4	17%
時間がなくて継続できなかった	10	42%
鼻うがいを準備するのが面倒でできなかった	7	29%
その他	3	12%

その他の回答

- ・特に不調がなく、毎日というわけにはいかなかった
- ・体調不良の時があり、できなかった
- ・水道水そのままとアメーバがいるのかもしれないと思うと湯冷ましでやった方が良い気がするけど、一旦沸かして36度くらいまでさますのを待つことができない日があった。

鼻うがいを継続できなかった理由

- 違和感があり継続できなかった
- 時間がなくて継続できなかった
- 鼻うがいを準備するのが面倒でできなかった
- その他



4. 鼻うがいをして症状が改善した点があれば記載してください（鼻閉感、肩こり、アレルギーなど）

回答	人数
何らかの改善があった	45人（68.1%）
以下、複数回答	
鼻閉感が減った、なくなった	20人
体調を崩しにくくなった	4人
アレルギー性鼻炎が改善した	4人
匂いに敏感になり、物の香りを感じ取ることができた。	3人
鼻水、鼻詰りや痰の不快感が軽減された	3人
後鼻漏が改善した	2人
肩こりが改善した	2人
痰や鼻水のへばりつきが改善した	2人
熟睡できるようになった	2人
スッキリ、爽快感が感じられた	2人
咳がおさまった	2人
自律神経が整う感じがして全体的に調子が良い	2人
特になし	5人

その他の回答

- ・皮膚炎が少し改善した
- ・頭痛が少し改善した
- ・知らずに鼻が詰まっていたことに気づいた
- ・喉のイガイガ、痛みの改善
- ・鼻の奥のヒリヒリ感の改善

5.鼻うがいに関して何か気づいた点があれば記載してください。



- ・ すっきりして気持ちが良い・・・6人
- ・ 痛みがないことに驚いた・・・4人
- ・ すごく良いのでもっと世間に浸透して欲しい・・・2人
- ・ 習慣化したい・・・3人
- ・ プールで鼻に水が入った時の感じがあったが 痛みが無いので続けられた・・・2人
- ・ やると良いものなのは実感した。
- ・ うがいより鼻うがいの方が爽快です！
- ・ 思ったよりもやり易かった。
- ・ 始めは少し怖くてコツをつかむまで続くかと思いましたが、慣れれば大丈夫でした。
- ・ 今までした事ない方に勧めたがめんどくさがられたので、何か方法があるといいと思う。
- ・ コツがいるけど慣れたらやらないと調子悪いです
- ・ 下を向いたままでもボトルを押すだけで簡単に鼻うがいが出来ました。
- ・ インド ヨガ のものより使いやすかった。
- ・ 子供の頃、耳鼻科で鼻うがいに通ったことがありますが、その時よりずっと楽に出来るようになりました。
- ・ 風邪などの予防、コロナに感染しない様に思える
- ・ 今まで使っていたものより水の量が多いが、管も太いので時間的に変わらない。
- ・ 自分で粉から液体を作るのは少しめんどくさいが、小袋で分かれている方が液体タイプよりも衛生的だと思った。



- ・鼻うがい後に下を向いたり頭を傾けると不意に溜まっていた水が出てくるのが困る・・・7人
- ・ボトルが洗いやすいとなおよい。
- ・中耳炎になりそう
- ・たまに耳に空気と水が抜けるのが不快
- ・一度使うと平気なのですが、最初は容器の大きさにチョットためらいました。
- ・用意が面倒だった。鼻うがいで水を押し込むのが苦手でした…
- ・やったあとはすっきりしますが痛みがありなかなか継続できませんでした。
- ・上咽頭炎の炎症が強い場合は少し鼻うがいがしみる時があります。

その他の質問や意見

・成分表示がみえなかったです。

→製品の中にある取扱説明書に記載があります。ご確認ください。

・これってそもそも塩と重曹があればいいのではないかな？

→仰る通りです。塩をご購入いただかなくとも、ご自宅でお作りいただけます。

・過去報道された脳に細菌が入って死亡したのは日本でもありえるのか、見解があれば教えて欲しいです。鼻うがいはしたいもののその点が気になって鼻うがいを使用する水は水道水のお湯ではなく1度沸かすべきか悩みます。

→フォーラーネグレリアというアメーバの感染でアメーバ性髄膜脳炎が発症することが報告されています。日本でも1例報告がありますが、感染経路は不明です。海外では水道水をそのまま飲むことができないような衛生状態の地域からの報告です。このアメーバは塩素消毒に弱い性質があるため、日本国内の塩素消毒された水道水では感染しないものと考えられます。よって、煮沸した水を使用するのが理想的ですが、飲水可能な水道水であればおそらく大丈夫と考えます。

・せきの風邪の引いている時にはなうがいは効果があるのか、やめた方がいいのか教えてください。

→風邪を引いている時にこそぜひ鼻うがいをしてください。

・鼻うがいの後に鼻を普通にかんでしまい耳の方に水が行ってしまったのですが、大丈夫なのかなと思いました。

→少量でしたら大丈夫です。気になる場合は耳鼻科を受診してください。鼻うがい後、しばらく強く鼻をかまない方が良いでしょう。

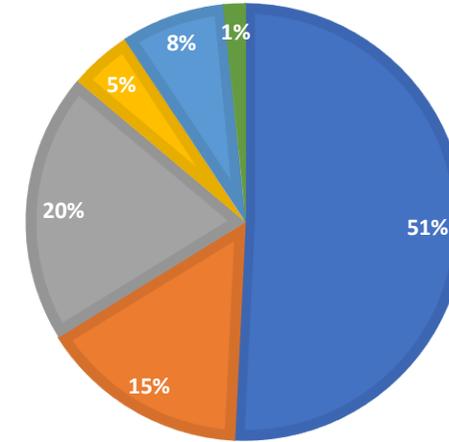
初めて使用する場合はボトルをゆっくり握り、少量ずつ鼻に入れた方が耳に入ることが少ないですので、ぜひお試しください。慣れてくれば、ボトルを握る強さを加減しながら、行ってください。鼻が詰まっている場合は、とくにゆっくり入れた方が耳に入ることはいけません。また、鼻が詰まっていた場合は、無理に強く入れない方が良いでしょう。

7.このキャンペーンはどこで知りましたか？

このキャンペーンはどこで知りましたか？	人数	%
Facebook	34	51%
Twitter	10	15%
日本病巣疾患研究会HP	13	20%
インスタグラム	3	5%
家族や知人の紹介	5	8%
チラシ	1	1%

7.このキャンペーンをどこで知ったか

■ Facebook ■ Twitter ■ 日本病巣疾患研究会HP ■ インスタグラム ■ 家族や知人の紹介 ■ チラシ

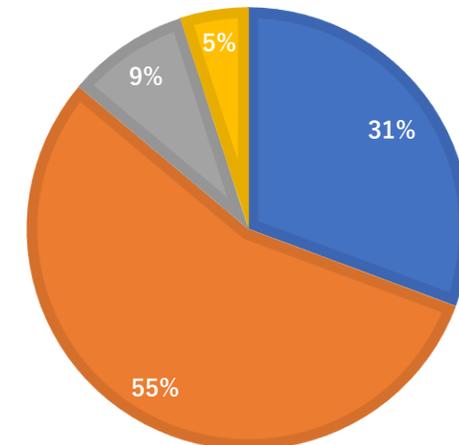


8.最後に、日本病巣疾患研究会（JFIR）について知っていますか？

回答	人数	%
知っている	19	31%
知らない	37	55%
詳しく知らない	6	9%
未回答	4	5%

8.JFIRについて知っているか

■ 知っている ■ 知らない ■ 詳しく知らない ■ 未回答



全体のまとめ

全体的に鼻うがいをして効果を実感した、良かったという声を多くいただきました。

良かったのでもっと世の中に広めたいとのお声も頂き、引き続き日本病巣疾患研究会でも鼻うがいの啓発活動を行っていきたいと存じます。

今後、継続できなかったという意見について、安心してできる方法を検討し、発信していく必要があると感じております。

アンケートの結果または、鼻うがいについてご意見がある場合は、JFIR広場へ投稿してください。

ご参加・ご協力頂いた皆様、ありがとうございました。