

**【子どもの鼻の健康に関する意識調査】****なんと 母親の約 5 割が「正しい鼻のかみ方」ができていない！****正しい鼻かみを親子で身につけよう！**

エリエールブランドの大王製紙株式会社(住所:東京都千代田区富士見二丁目10番2号)は、このたび15歳以下の子どもを持つ全国の母親1,000人を対象に、「子どもの鼻の健康に関する意識調査」を実施しました。これから本格的なシーズンとなる花粉症等の影響で、「鼻をかむ」機会が益々増える時期ですが、今回の調査で**約5割の母親が「正しい鼻のかみ方」ができていませんでした。**また、**約6割の子どもも、「正しい鼻のかみ方」ができておらず**、当社で2011年に行った同様の調査と比較すると、「正しい鼻のかみ方」ができていない母親は10.7ポイント、子どもは11.3ポイント増加しており、「正しい鼻のかみ方」が親から子どもに受け継がれていないことが明らかとなりました。

当社では2011年3月より、『鼻みず・鼻づまりは集中力の低下につながることに加え、「間違った鼻のかみ方」は健康リスクを招く可能性がある』と言われている問題に対して、「正しい鼻のかみ方」を母親が早いうちから子どもに教える「ハナイク」を、ブランドサイト・店頭・展示会・雑誌・新聞紙上で推進していました。しかし、正しい鼻のかみ方ができていない割合は2011年の調査より高くなっています。子どもが正しく鼻をかめるようにするために、まずは母親が「正しい鼻のかみ方」を認識し、それを子どもに教えることが重要だと考えています。

2016年度、大王製紙株式会社は、新たに「とくなが耳鼻咽喉科」徳永先生監修のもと、これまで以上に「**ハナイク**」を広く伝える活動をより一層活発に進めていきたいと考えています。

**< 正しい鼻のかみ方について >**

- ① 反対側の鼻を押さえて、片方ずつかむ
- ② 鼻水を押し出すために、しっかり口から息を吸う
- ③ ゆっくり、少しずつかむ
- ④ 最後まで強くかみすぎない
- ⑤ 鼻のまわりを傷付けないように、肌にやさしいティッシュを使う

**< 調査結果よりわかった親子の鼻のかみ方の現状について >**

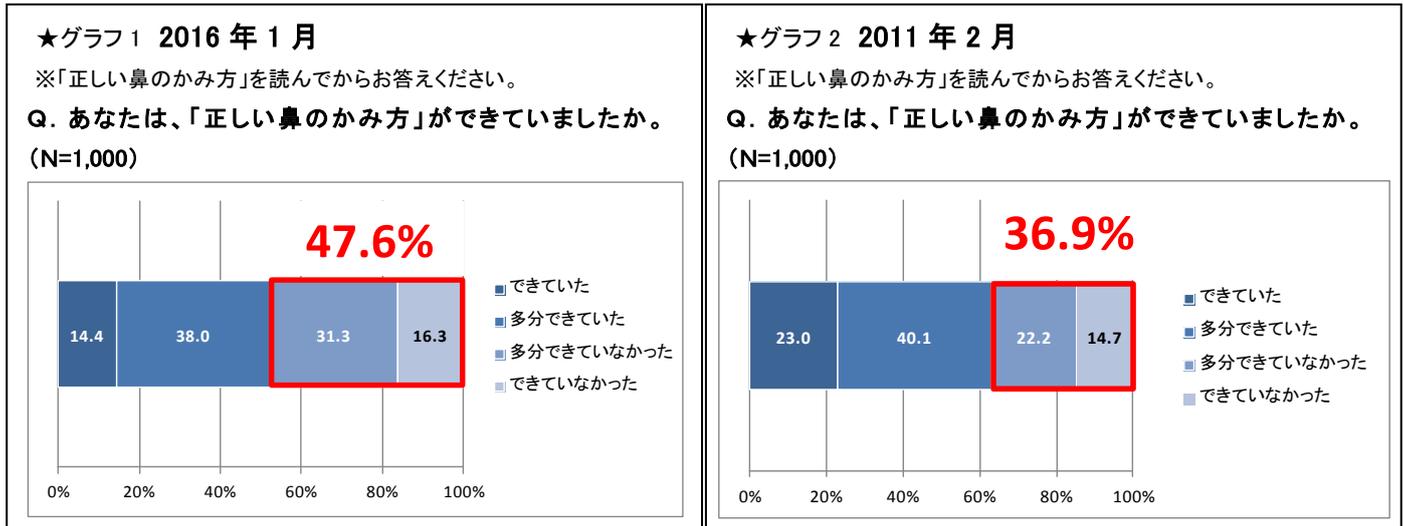
- 約 5 割の母親が「正しい鼻のかみ方」ができておらず、5年で10.7ポイント増加。
- 「両方の鼻をいっしょにかむ」ことが間違った方法だと知らない母親が、5年で5.1ポイント増加。
- 子どもに鼻のかみ方を教えたことがある母親の約3割は、子どもに教えた鼻のかみ方が間違っていた。
- 約 6 割の子どもが「正しい鼻のかみ方」ができておらず、5年で11.3ポイント増加。
- 約 8 割の母親自身も、鼻のかみ方を親から教わっている。

## ■約5割の母親が「正しい鼻のかみ方」ができておらず、5年で10.7ポイント増加。

15歳以下の子どもを持つ母親1,000人に、自分自身が「正しい鼻のかみ方」ができていないかとたずねたところ、「多分できていない」(20.2%)、「できていない」(7.5%)と、合わせて27.7%と約3割しか、「正しい鼻のかみ方」ができていない母親はいませんでした。

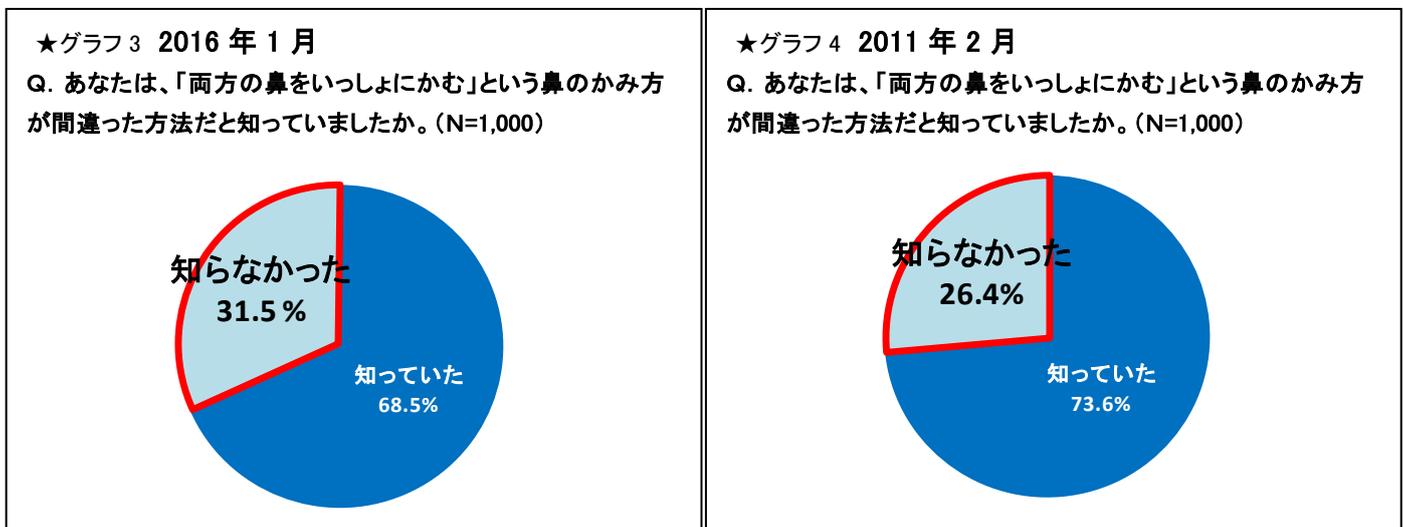
次に「正しい鼻のかみ方」を読んだ上で、改めて自分自身が「正しい鼻のかみ方」ができていたかをたずねたところ、「たぶんできていなかった」(31.3%)、「できていなかった」(16.3%)と、合わせて47.6%の約5割の母親が、実際は「正しい鼻のかみ方」ができていないことがわかりました。 [グラフ1]

2011年調査時では、「多分できていなかった」(22.2%)、「できていなかった」(14.7%)と、合わせて36.9%となっており、比較すると「正しい鼻のかみ方」ができていない母親は、5年で10.7ポイントも増加しています。 [グラフ2]



## ■「両方の鼻をいっしょにかむ」ことが間違っただと知らない母親が、5年で5.1ポイント増加。

「間違っただと知らない鼻のかみ方」の具体的な方法として、「両方の鼻をいっしょにかむ」という鼻のかみ方が間違っただと知っていたかをたずねると、「知らなかった」と答えた母親が31.5%おり [グラフ3]、2011年調査時と比較すると、「知らなかった」(26.4%)となっており、5年で5.1ポイント増加しています。 [グラフ4]

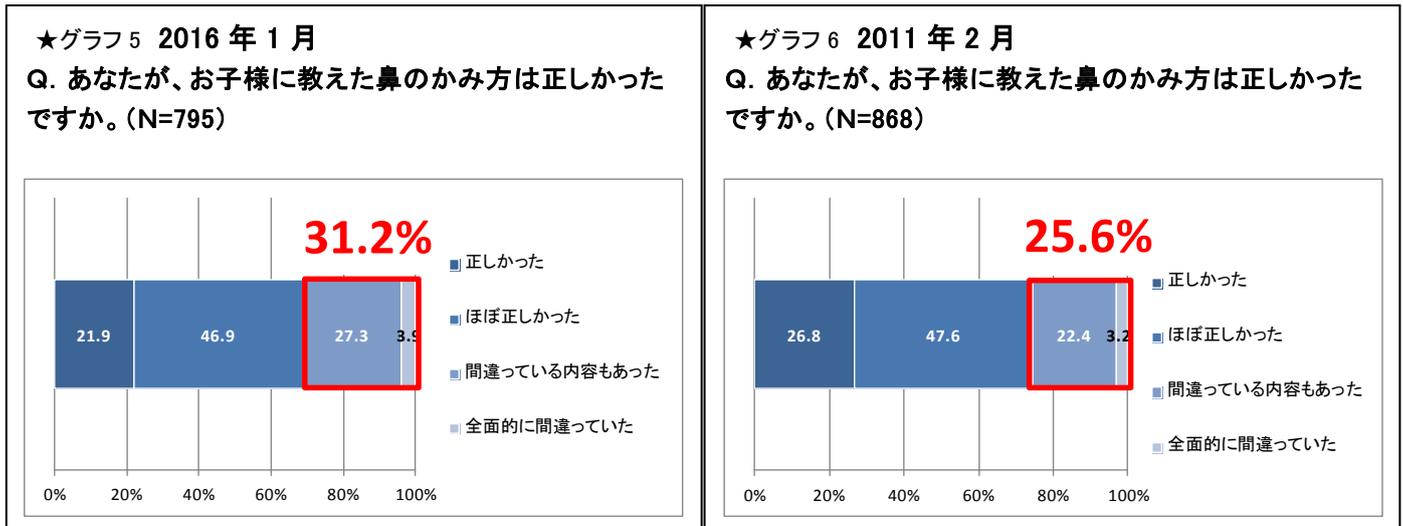


## ■子どもに鼻のかみ方を教えたことがある母親の約3割は、子どもに教えた鼻のかみ方が間違っていた。

子どもに鼻のかみ方を教えた経験をたずねたところ、「教えたことがある」(58.5%)、「多分、教えたことがある」(21.0%)と、合わせて79.5%の母親が子どもに鼻のかみ方を教えたことがありました。

しかしそれら795人の母親を対象に、「正しい鼻のかみ方」を読んだ上で、改めて子どもに教えた鼻のかみ方が正しかったかをたずねると、「間違っている内容もあった」(27.3%)、「全体的に間違っていた」(3.9%)と、合わせて31.2%の約3割の母親が、子どもに教えた鼻のかみ方が間違っていました。[グラフ5]

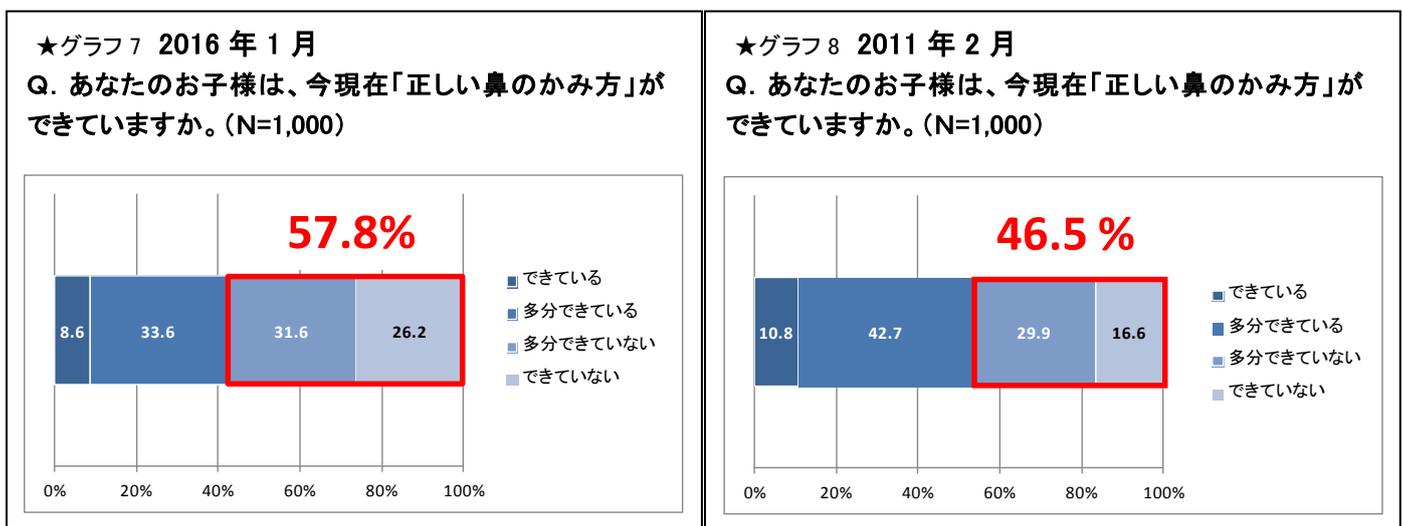
2011年調査時と比較すると、「間違っている内容もあった」(22.4%)、「全体的に間違っていた」(3.2%)と、合わせて25.6%となっており、子どもに教えた鼻のかみ方が間違っていた母親は、5年で5.6ポイント増加しています。[グラフ6]



## ■約6割の子どもが「正しい鼻のかみ方」ができておらず、5年で11.3ポイント増加。

間違った鼻のかみ方をすることで、副鼻腔炎や中耳炎などの新たな疾患を招く可能性もありますが、母親に子どもが「正しい鼻のかみ方」ができていないかをたずねたところ、「多分できていない」(31.6%)、「できていない」(26.2%)と、合わせて57.8%の約6割の子どもが、「正しい鼻のかみ方」ができていませんでした。[グラフ7]

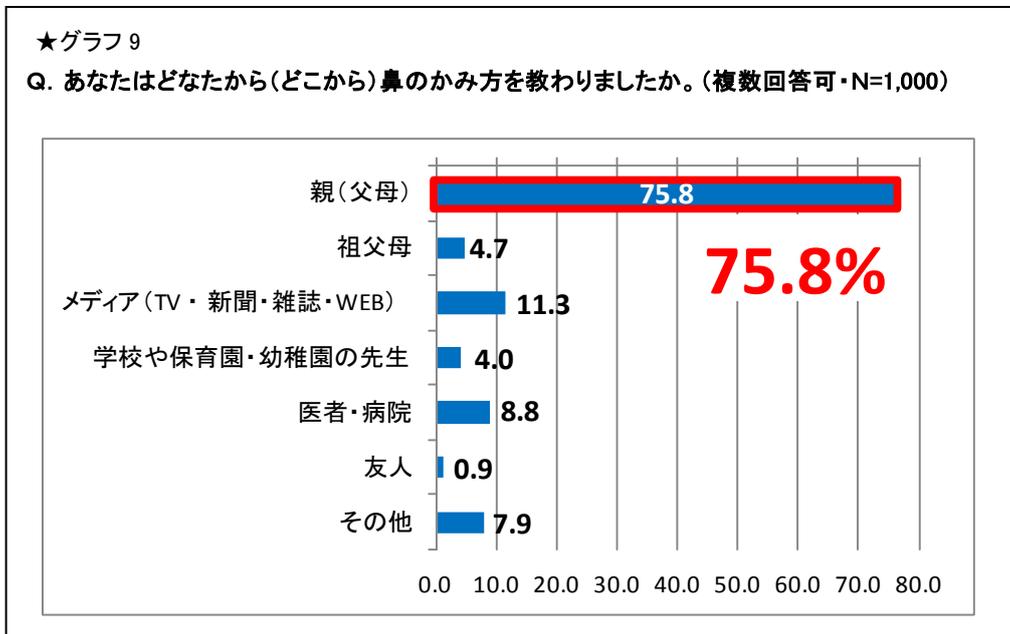
また、2011年調査時と比較すると、「あまりできていない」(29.9%)、「できていない」(16.6%)の、合わせて46.5%となっており、5年で11.3ポイントも「正しい鼻のかみ方」ができていない子どもが増加しているという、大変深刻な状況も浮かび上がってきました。[グラフ8]



## ■約8割の母親自身も、鼻のかみ方を親から教わっている。

15歳以下の子どもを持つ母親の79.5%が、自分の子どもに鼻のかみ方を教えていたように、母親に自分が誰から(どこから)鼻のかみ方を教わったかをたずねたところ、「親(父母)」(75.8%)と回答し、母親自身も鼻のかみ方を親から教わっていました。[グラフ9]

鼻のかみ方は代々親から子へ教え受け継がれていくことが明らかとなり、まずは母親へ「正しい鼻のかみ方」を教えることが重要だと、改めてわかりました。



### < 調査概要 >

調査内容	:	子どもの鼻の健康に関する意識調査
調査地域	:	東京・大阪・名古屋・福岡・仙台
調査対象者	:	15歳以下の子どもを持つ母親
調査方法	:	インターネット調査
調査期間	:	2016年1月15日・16日
サンプル数	:	1,000サンプル

## 正しい鼻のかみ方

「正しい鼻のかみ方」とは、どのような方法なのか？ポイントは、次の5つです。ぜひ、ご自身の鼻のかみ方と比較してみてください。

POINT  
1



反対側の鼻を押さえて、片方ずつかむ

POINT  
2



鼻水を押し出すために、しっかり口から息を吸う

POINT  
3



ゆっくり、少しずつかむ

POINT  
4



最後まで強くかみすぎない

POINT  
5

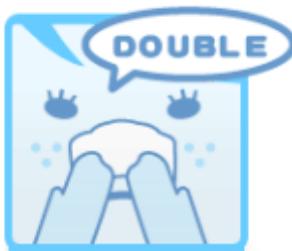


鼻のまわりを傷付けないように、肌にやさしいティッシュを使う

## 間違った鼻のかみ方と健康リスク

「間違った鼻のかみ方」は、どのような方法なのか？間違ったかみ方で、起こりうる健康リスクと一緒に、見ていきましょう。

### BAD 両方の鼻をいっしょにかむ



左右の鼻を一度にかむと、細菌やウイルスが含まれている鼻汁が鼻の奥に追いこまれ、副鼻腔炎になることもあります。

### BAD 力まかせにかむ



鼻の中が傷ついて鼻血が出たり、耳が痛くなることもあります。

### BAD 中途半端にかむ



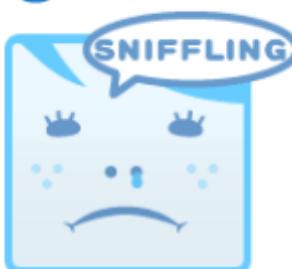
鼻汁が残ると、その中で細菌やウイルスが増えてしまいます。

### BAD 鼻をほる



鼻くそを無理に指やティッシュでかき出すと、粘膜を傷つけて鼻血が出たり、傷から細菌が入って感染してしまうことがあります。

### BAD 鼻をすする



鼻汁をすすると、細菌やウイルスが含まれている鼻汁が鼻の奥に入ってしまったたり、耳にまで達して中耳炎の原因になることもあります。

いかがでしたか？ご自身やお子様の鼻のかみ方が間違っていることに気付いた人も多かったのではないのでしょうか。

皆様も『ハナイク』の大切さを知り、お子様と一緒に実践していきましょう。

## 耳鼻科医の紹介

---



とくなが耳鼻咽喉科

院長 徳永 雅一先生

東京慈恵会医科大学卒業後、聖路加国際病院など幾つかの病院勤務を経てとくなが耳鼻咽喉科を開業。

地域に愛される医院を目指して、親切な対応と必要かつ十分な診療を心掛けている。

日本耳鼻咽喉科学会認定専門医。

---

とくなが耳鼻咽喉科

〒113-0021東京都文京区本駒込1-6-19サンユービル2階

電話:03-5815-5887 FAX:03-5815-5883