

セルフEAT ～自分で行う上咽頭擦過療法～

上咽頭擦過療法（EAT／Bスポット）について、みらいクリニック今井先生の解説と自身で行う場合の注意を踏まえ、本来ならばやはり耳鼻科で施術してもらえた方がよいようですが、医師の手腕にもより、どうしても受けられない環境の場合は、自己責任で代替の施術を行ってみるのもよいかもしれません。

■ みらいクリニック 今井一彰医師の発信情報

EAT<イト>治療 - 塩化亜鉛溶液を用いた上咽頭擦過治療

上咽頭はウイルスが付着しやすい上、免疫担当細胞活性化されると全身に炎症引き起こす。上咽頭炎の治療は、適切な溶液浸み込ませた綿棒を、鼻と喉から直接上咽頭に擦りつける。薬液をつけずに擦過するだけでも炎症ある場合は瀉血効果と迷走神経刺激効果は期待有。頭痛、咳等の上咽頭炎直接的症状の場合、血が出ていても、症状消えれば一旦中止可能。自律神経障害等には、効果実感あれば、迷走神経刺激作用は期待でき、症状消えるまで。

【医師解説】セルフEATのギモンに答える【違いは擦過範囲】（2021/04/27）

セルフで行う事はあまりすすめない。鼻からだけでは範囲が限られる（口からの方が広範囲）。無理やり血が付くことを目安としてはいけない。優しくこすり、副交感神経を刺激するイメージで。

上咽頭治療の手技の差にご注意を（2021/3/3）

鼻からの場合範囲が限られ炎症個所に当たっていない事も有（口からの方が広範囲にできる）

慢性上咽頭炎へのセルフケアとしての点鼻療法（2020/7/17）

- ◆0.5%塩化亜鉛溶液 両鼻に0.5ccずつ点鼻。0.5%で痛む場合は0.25%に薄める。アストリンゴゾール（うがい液）で代用の人も。
- ◆ミサトールリノローション 梅のエキスを抽出・抗炎症作用があり
- ◆ソンバーク 馬の脂・薬師堂さんのソンバーク液状特製がおすすめ

■ 0.9%の生理食塩水利用・leaves channel

元動画：[上咽頭ケア セルフEAT（Bスポット療法）ご紹介（2021/07/04）](#)

0.9%の食塩水と医療用綿棒を用意。まず綿棒の先に食塩水を数滴たらし、鼻の下側に沿って手持ちを少し上げるようにしてそっと入れ、突きあつた奥の上咽頭を刺激するように、突いたり回したりして刺激する。痛みがあれば上咽頭炎の印。1回につき30ツンツンくらい、朝夕1日2回がおすすめ。

動画利用綿棒は「メンティップ 病院用綿棒 5P 1503(ネット購入)」堀田修クリニックで実績有。



施術は自己責任で。長期セルフケア想定ではない。

■ ルゴール液利用・leaves channel 英語版（翻訳）

元動画：[Self-care COVID-19 | How to Epipharyngeal Abrasive Therapy（2020/05/21）](#)

ルゴール液と25cmの医療用綿棒を用意。まず綿棒を液に浸し、鼻の穴から底に沿って奥の壁に当たるまで（入口から約9cmくらい）そっと挿入。痛みがあれば炎症ある可能性有、そこを突いたり擦ったり、綿棒の向きを上下左右に変えて刺激する。もう片方も同様に、1日2回で、調子改善と予防に。

殆どの風邪や新型コロナのウイルスは上咽頭で留まると考えられており、これを除去するように行う。



自己責任で行い、問題ある場合、医師に相談を。