

乾燥する季節、長引く咳、  
その原因は鼻にありました

# 『つらいせきが続いたら鼻の炎症を治しなさい』

2019年8月23日刊行

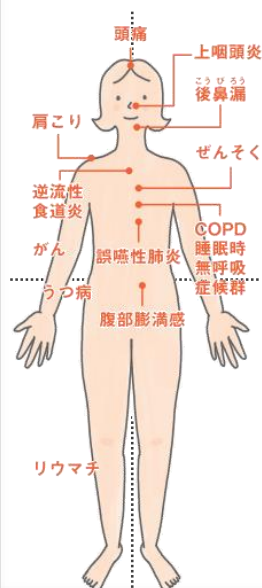
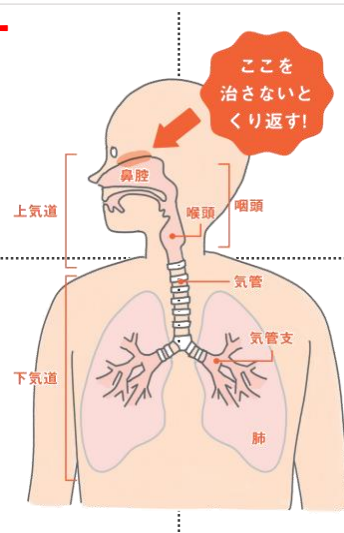
株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、杉原 徳彦 著『つらいせきが続いたら鼻の炎症を治しなさい』を2019年8月23日(金)に刊行いたします。

## 毎月2000人が来院するスーパードクター

まわりに「咳が長引く」「痰がからみやすい」という症状に悩んでいる人はいませんか。その原因は「鼻の炎症」かもしれません。

著者である杉原医師は、長引く咳において「鼻」の治療に着目。鼻から肺まで続く“気道を一貫して診る治療”を取り入れたことで、仁友クリニックは、日本全国から毎月、2000人以上の患者さんが来院する駆け込み寺となっています。

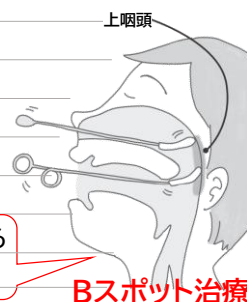
初著作となる本書では原因、治療法のほか、咳を再発させない家でできるセルフケアと生活習慣もご紹介しています。これから秋・冬に向かい、乾燥することで、鼻、喉の不調も起きやすい季節です。その乾燥対策にもピッタリの1冊となっています。



## 病気のもと、鼻水は、怖い炎症性物質

鼻に炎症があると、気管支に向かって、炎症性の物質が鼻水とともに流れていきます。すると、炎症が広がり気道が敏感になることでせきが出やすくなります。そして、それを放置していると刺激によって気道の壁がどんどん分厚くなり、やがて、呼吸困難、気管支ぜんそくや睡眠時無呼吸症候群、誤嚥性肺炎などさまざまな病気の原因となります。

本書では、Bスポット治療など効果の高い各治療法について、多くの患者さんを見た著者が、分かりやすく解説いたします。



鼻の最奥部にある上咽頭を、塩化亜鉛を染み込ませた綿棒をのどと鼻から入れてこすり、上咽頭にある炎症性の物質を取り除く治療法。

家でできる簡単なセルフケアもご紹介！ぜひ、裏面もご覧ください

## 家で簡単にできる気道を守るセルフケア方法を紹介



マスクの選び方・つけ方



効果的な“鼻うがい”の方法



大根飴のつくり方



鼻腔拡張テープ



空気清浄器 選び方  
正しい置き場所

枕元が  
ベスト



なた豆茶の活用法

### 書籍名『つらいせきが続いたら、鼻の炎症を治しなさい』

刊行日：2019年8月23日(金) 価格：1,300円(税抜)

ページ数：224ページ

著者名：杉原 徳彦(すぎはら なるひこ)

ISBN:978-4-86667-155-0

#### 【目次】

はじめに

第1章 なぜ、鼻の炎症を治すと「つらい咳」がなくなるのか

第2章 長引く「つらい咳」を治すさまざまな方法

第3章 鼻の炎症を治すと体はこんなに変わる！

第4章 せきを再発させない！セルフケアと生活習慣

おわりに

#### 【著者プロフィール】杉原 徳彦(すぎはら なるひこ)



医療法人社団仁友会 仁友クリニック院長。医学博士。専門は呼吸器内科。日本内科学会認定医、日本アレルギー学会専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター、全日本スキー連盟アンチドーピング委員。1967年8月13日生まれ。杉原家は江戸時代から続く医師の家系。94年、杏林大学医学部を卒業。2001年、同大学院修了。東京都立府中病院(現・東京都立多摩総合医療センター)呼吸器科勤務を経て、現職。教科書通りの医療では良くならない患者がいることに疑問をもち、上気道と下気道の炎症に着目した独自の視点で 喘息診療を行っている。仁友クリニックを設立し、喘息治療で功績を残した杉原仁彦は祖父にあたる。

