

# Q

## 鼻水が出やすく苦しそう。 鼻のかみ方も教えたいのですが…

秋田県 えむママ

### ねばつとして濃い 色の鼻水には注意

鼻水は鼻の粘膜に潤いをもたらして粘膜を保護し、鼻の中に入った異物を鼻水とともにのどの方へ流して除去する重要な役割があり、ふだんでも分泌されているのですが、正常な状態ならこれを自覚することは少ないです。ですから鼻水が鼻の中にとまってきたり、のどの後ろの方へ回ってくるように感じる場合は病的なものということになります。

ウイルス感染による風邪の初期、急性鼻炎、アレルギー性鼻炎などで出てくる鼻水は透明な水のような鼻水です。この場合は自然に治ることもありませんが、医師の処方薬や、市販の風邪薬などにも含まれている抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬、消炎酵素薬などを用いることで早く改善します。風邪がこじれて炎症が強くなり、副鼻腔の分泌物が多くなると鼻水が粘っこくなり、そこに細菌感染が加わると急性副鼻腔炎（急性ちくのう症）

となって黄色や緑色の膿性の鼻汁に変化します。これが慢性化してしまうと、粘っこく膿のような鼻汁がずっと続きますから、抗生物質の使用や耳鼻咽喉科での治療が必要になってきます。

またハウスダスト、ダニなどを抗原とする小児アレルギー性鼻炎の場合、鼻汁は水性が特徴ですが、症状が継続したり副鼻腔炎を合併したりすると粘性の成分も加わってきます。さらに最近では2〜5歳児で、医院受診者の20〜30%がスギ花粉症と診断され、近年増加傾向にあります。アレルギーの場合、予防ができません。治療は長期的になりますが、鼻詰まりが長時間続くことで、睡眠障害、集中力の低下、頭痛などの症状を引き起こすことも心配されるので、しっかりと治療してほしいと思います。

### 正しく鼻をかみ 環境にも配慮を

鼻の粘膜が乾燥すると鼻水は取れにくくなりますから、室内の加温、加湿に気

をつけましょう。特に冬場は加湿器も使用したいもの。水分を十分に摂取することも鼻水をやわらかくすることに役立ちます。ただし、家庭での工夫でも鼻水が止まらず、鼻が詰まっているという場合には、やはり耳鼻咽喉科で鼻の処置や投薬を受ける必要があります。鼻が悪いと耳に悪影響が出るのが最も心配なことです。長引かせないよう、対応してください。

鼻水が鼻の中にとまっていると、鼻水が細菌に感染する恐れがあります。それを防ぐために、鼻をかむのはとても大切なことです。大人でも鼻をかむのがへたな人はいますが、うまくかめない原因は、鼻から息を出すという動作ができない、耳に刺激を感じたことがあって怖くてかめない、鼻が閉塞しているためにかんでもかみきれないなどの理由だと考えられます。

正しい鼻のかみ方としては、まずかむ前に大きく息を吸ってから、いったん息をこらえます。それから鼻を片方ずつ押さえ、ゆっくり、小刻みに、空気を押し出す感じがかむことです。反対に強く、力任せに、左右一度にかむと、中耳炎の原因になることがあるので注意してください。