

鼻

の気がかり

鼻水が出やすいのですが、ときによって水っぽかったり黄色っぽくてドロツとしていたり…。それぞれ気をつけることなど違いはありますか？

(鼻取唄 はならあきママ)

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ます。ふだんも鼻水は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ないのです。鼻水が鼻の中にたまってきたり、のどの後ろの方へまわってくるように感じるのは病的な場合です。

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すが、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(急性ちくのかうびん)**となつて黄色

や緑色の**膿性**の鼻汁に変化します。慢性副鼻腔炎になってしまうと、粘っこく膿のような鼻汁がずっと続きますから、このような抗生物質の使用や耳鼻咽喉科での治療が必要です。



鼻水と鼻つまりでとても苦しそうです。緩和させてあげる方法はありませんか？

(東京都 こうちゃんLOVE)

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こと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。

じょうずな鼻のかみ方を教えたいのですが、どうやって説明したらいいでしょうか。

(群馬県 お天気ママ)

鼻水が鼻の中にたまっていると、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にかむことです。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**。

