

くらしナビ・子育て・親子：乳幼児の鼻詰まりにご注意

毎日新聞 2015年11月23日 東京朝刊

冬が近づき、風邪などで体調を崩しやすい季節になった。小さい子どもは鼻水を出すことが多いが、きちんとケアをしないと中耳炎などのトラブルにつながることもある。鼻や耳のホームケアのコツと、受診を判断するタイミングを紹介する。

●中耳炎のリスク

鼻水が出る原因は、感染症やアレルギー性鼻炎などが考えられる。子どもは鼻と耳の奥をつなぐ耳管が短いため、鼻水が奥に入って中耳炎などを引き起こしやすい。笠井耳鼻咽喉（いんこう）科クリニック（東京都目黒区）の笠井創院長（64）は「鼻が詰まった状態をなくすことが大事」と話す。



鼻水が垂れていなくても、就寝時などに口で呼吸をしていたら、詰まっていると判断できる。特に乳児は、鼻で呼吸できないと母乳やミルクが飲みにくく、栄養だけでなく水分も不足する恐れがあるため注意したい。また、はなをすすする癖がつくと、鼻水が奥に入って中耳炎などの原因になるため、早めの対処が大切だ。

まずは家庭で鼻詰まりの解消を試みる。自分で鼻水を出せない乳幼児には、家庭用の「鼻水吸引器」が活躍する。手軽なのは、大人が口で吸うチューブやスポイトのタイプ。電動で吸引する機器も市販されている。

笠井医師は「最初は口などで吸うものを試してみるといい。頻繁に吸う必要があるなら、電動式も使ってみては」とアドバイスする。子どもは鼻を吸われることを嫌がるなど、じっとできないことが多いため、電動式なら大人一人でも作業がしやすいという。

自分ではなをかめるようになるのは、早くても2歳ぐらい。4、5歳を過ぎてもうまくできない子がいるという。

では、どのようにはなをかむ練習をすればいいか。鼻息を出すことをおぼえるのが第一歩だ。ティッシュを細く切ったものを大人が自分の鼻先に垂らし、「フン！」と鼻息で動かしてみせ、次に子どもにまねをさせてみよう。笠井医師は「鼻が詰まっていると息が出せないので、鼻水が緩い出始めの時期に練習を」とアドバイスする。

意識的に鼻息が出せるようになったら、実際にはなをかんでみよう。鼻を片方ずつ押さえるなど注意点があるものの、正しいかみ方を知らない人もいる。

鼻息を出す練習方法



ティッシュペーパーなどを製造する大王製紙（東京都千代田区）が、2011年2月に15歳以下の子どもがいる母親1000人にインターネット調査したところ、25・6%が子どもに間違ったかみ方を教えていたという結果になった。

もし硬めの鼻水で詰まっている場合、生理食塩水をスポイトなどで鼻の中に数滴垂らすと、鼻水が緩んで出やすくなるという。

うまくはなをかめなかつたり、詰まった状態が解消できなかつたりする場合は、耳鼻科を受診しよう。鼻水を出やすくする点鼻薬を処方してもらえるほか、専用の機器で吸ってもらえる。鼻水の原因が風邪ではない場合もあるため、笠井医師は「鼻水が続く場合は、小児科だけでなく耳鼻科も受診してほしい」と呼びかける。アレルギー性鼻炎の場合、適切な薬を服用したり、生活環境を見直したりする必要もあるという。



家庭用の鼻水吸引器の一つ「ママ鼻水トッテ」は2本のチューブで手軽に使える＝丹平製薬提供

●細い綿棒で耳ケア

家庭での日常的な耳のケアといえば耳掃除だが、方法や頻度はどうすればいいのか。

耳かきや綿棒はさまざまなタイプが市販されているが、子どもには細い綿棒を使うといい。一般的な太さのものは、耳の穴がふさがってしまっていて中が見えず、耳あかを奥に押し込

んでしまう危険性がある。また、硬い耳かきは子どもが急に動いた場合、けがにつながりかねない。

耳かきをする範囲について「外から見える部分は触れていい」と笠井医師。深さ1センチ程度が目安だ。耳の穴の位置や内部の形状は個々に違うが、耳たぶを少し後ろに引っ張り、光がきちんと当たるようにすると、穴の中が見えやすくなる。

力加減は、強くこすると腫れたり傷つけたりすることがあるため、「ぬぐうぐらい」の感覚を意識しよう。カサカサした耳あかの子は、綿棒にベビーオイルを付けると取りやすい。

きれいに取りたくなるが、笠井医師は「1回で取り切ろうと思わないこと」と強調する。耳あかは日常生活の中で、少しずつ自然と外に押し出されているため頻繁な掃除は不要だ。ただし、耳あかがたまりやすい体質の人もあるほか、奥の鼓膜の状態を確認するため、機会があれば耳鼻科で診てもらおう。特にトラブルがなければ、耳あかの確認や耳掃除のための通院は、半年～1年に1回で十分という。

耳から茶色っぽい分泌物が出ている場合は、耳鼻科を受診した方がいい。中で炎症を起こしている可能性があるためだ。子どもがかゆがっていじっていたり、痛いと訴えたりする場合も早めに医師に相談したい。【五味香織】

=====

○正しいはなのかみ方

- ・ 反対側の鼻を押さえて片方ずつかむ
- ・ しっかり口から息を吸う
- ・ 鼻息を出す前に一度、息をこらえる
- ・ ゆっくり少しずつかむ
- ・ 強くかみすぎない

×間違ったかみ方

- ・ 両方のはなを一緒にかむ

細菌などを含む鼻水が奥に吸い込まれ、炎症を起こす原因になるため

- ・ 十分にかみ切らない

残った鼻水の中で細菌やウイルスが増えるため

- ・ 指などで鼻水をかき出す

鼻の中の粘膜が傷つき鼻血や細菌感染の恐れがあるため

※大王製紙の資料などを基に作成

<http://mainichi.jp/shimen/news/p20151123ddm013100008000c.html>