

## 鼻 の健康について

鼻は呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。乳幼児期の鼻水は風邪のときやアレルギー、気温の変化などでも頻繁に見られる症状ですが、放っておくと重症化する可能性もあります。

今回は鼻水・鼻づまりのときの対応や受診の目安についてご紹介します。

### 鼻水・鼻づまりのときの対応

#### 《鼻をかむ》



ティッシュペーパーの上から片方の鼻を押さえて「ふーん」と声をかけます。



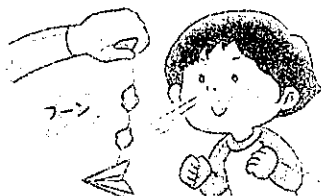
両方一度にかむと、鼻腔の圧力が高くなり、耳に影響を与えます。片方ずつかみましょう。

自分で鼻をかめない小さな子どもの場合は、器具を使って鼻汁を吸い取る方法もあります。チューブ式や電動式など、色々なものがあります。お家の方の口でお子さんの鼻を直接吸うことはやめましょう。

#### 《鼻を上手にかむことのメリット》

- ①鼻腔内のウイルスや細菌の排出を促し、中耳炎・副鼻腔炎の予防につながります。
- ②鼻づまりが改善され、鼻呼吸を促します。  
質のよい睡眠を確保できます。
- ③食べ物の味がよくわかります。

3歳ごろからが鼻をかめる目安です。遊びながら試してください。



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめです。



鼻から息を吹きかけるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったらティッシュペーパーを当てて片方ずつ鼻をかませてみます。



## 鼻水の色と状態

透明 → 白色 → 薄い黄色 → 黄色 → 緑色

軽症



中等度



重症

透明：さらさらとして垂れやすく、においのない鼻水です。  
風邪の引き始めやアレルギー性鼻炎などが考えられます。  
気温の急激な変化で出ることもあります。

白色：粘り気のある、においのない鼻水です。  
ピークを迎えた風邪の時に見られます。

薄い黄色：やや細菌が増えつつある状態です。

黄色：細菌が繁殖している状態です。粘りも強く、ドロツとした、においのある鼻水です。風邪やアレルギー性鼻炎のほか副鼻腔炎なども考えられます。  
風邪が治りかけの時やこじらせたときに出来ます。

緑色：細菌がかなり多い状態です。粘り気のある、ドロツとした、においのある鼻水です。風邪やアレルギー性鼻炎のほか慢性副鼻腔炎なども考えられます。



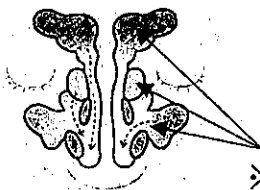
鼻水だけでなく、発熱・咳など他の症状がある、鼻づまりで眠れないなどの様子が見られた時には受診しましょう。また、鼻水の症状が長引くような場合も受診しましょう。

## 病気について

### 副鼻腔炎

顔の中にある空洞（※副鼻腔）に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して膿がたまった状態が続くことがあります。黄色や緑色のドロツとした鼻汁が続いて、鼻づまりや痰がからんだような咳があるときは、副鼻腔炎が疑われます。

副鼻腔炎の多くは風邪をきっかけにして起こります。風邪を引きやすい幼児期には副鼻腔炎を繰り返し、症状が続くこともあります。鼻づまりのために頭が重く感じたり、頭痛や発熱を伴うこともあります。



※副鼻腔とはこの3つの空洞のことです