



早めに治しておこう

—子どもの鼻づまり—

指導：東京都・神谷町耳鼻咽喉科 院長 土橋 信明

企画：
日本医師会

No.258

鼻づまりがあると、よく眠れず集中力が低下し、いらいらするなど、日常生活を送るうえで大きな影響があります。成長期の子どもにとってはなおさらです。

鼻づまりで気をつけたい病気は？

鼻づまりの原因として注意したい、子どもに多い病気は次の3つです。

鼻がつまって粘り気のある黄色い鼻汁が出るのは、慢性副鼻腔炎ふくびくうえんによる蓄膿ちくのうの疑いがあります。かつて、栄養不足の時代に多かった病気ですが、現在でも集団保育による感染や大気汚染などが原因で、多くの子どもが副鼻腔炎を起こしています。

一方、鼻づまりとともに透明な鼻水、くしゃみが出る場合はアレルギー性鼻炎で、花粉症などで見られます。遺伝的要素もありますが、原因物質を避けるように環境を整えることでかなり改善します。

また、鼻の奥にあり病原体を防ぐ役目のアデノイドいんとうへんとう（咽頭扁桃）は、3歳から6歳にかけて肥大して、鼻づまりの原因になることも多いようです。

そのほかに、鼻づまりだけで鼻水が出ない場合は、肥厚性鼻炎ひこうびちゅうかくや鼻中隔彎曲症わんきよくしやう、あるいは鼻の穴に異物が入ったなどの原因が考えられます。

じょうずに鼻をかむ習慣を

鼻水、鼻汁が出る鼻づまりの場合は、鼻をじょうずにかむことで症状をやわらげ、慢性化を防ぐのに役立ちます。練習させてみてください。

しかし、症状があまり改善せず長引くようだったら、ぜひ医師に相談してください。子どものうちから治療することによって、悪化を防ぎ、将来の生活の質を上げることにつながります。



じょうずな鼻のかみ方

1. 片方の鼻をきちんと押さえる
2. 口で大きく息を吸ってこらえる
3. ゆっくり、小刻みに、何回かに分けてかむ
4. もう一方の鼻を同じ要領でかむ

空気を押し出す感じで、少しずつ、確実にかむ

※左右一緒に一度にかもうとしたり、強力量いっぱいかむのは、中耳炎の原因になることがあるのでやめる

赤ちゃんの鼻づまりは…

赤ちゃんは口で息をすることがまだうまくできませんから、早めに鼻づまりを解消させたいものです。綿棒で取ったり、スポイトや専用の器具、お母さんの口で吸い取ってあげましょう。お風呂に入れて温まると鼻の通りがよくなります。