

平成27年4月 NO.20

発行：三重耳鼻咽喉科 荘司邦夫・坂井田麻祐子

津市観音寺町 445-15

Tel:059-228-0100 Fax:059-228-0133

ホームページ：<http://www.miejibika.com/>携帯サイト：<http://www.miejibika.com/i/>

みみより新聞をいつもご愛読頂きありがとうございます。今号で20号を迎えました。これまで、色々な病気について記載してきました。待合室にバックナンバーを入れたファイルを用意いたしましたので、コピーのご希望のある方は、受付までお申し出ください。尚、ホームページでは、従来通り、すべての号が閲覧できるようになっております。

さて、新学期が始まり、新たに保育園や幼稚園に行き始めたお子さん達が、早速風邪を引いて受診されることが多くなってきました。主には鼻かぜなのですが、特に乳幼児の場合、たかが鼻かぜでも、鼻が詰まると夜眠りづらくなったり、ミルクやお乳が飲めなくなったりします。また、まだ自分で鼻をかんだりして鼻水を出すことが出来ないで、鼻水がのどへ下がり、咳が出たり、のどで詰まりそうになってえづくお子さんもいらっしゃいます。今号は、お子さんの鼻水、鼻づまり対策のお話です。

鼻水と一口に言っても、鼻水にはいろんな鼻水があります。さらさらの水鼻や、ねばねばした白っぽい鼻、黄色っぽい鼻、緑色の鼻など…。実は、鼻水の色や粘り具合は、今鼻の中でどうなっているかを表してくれてい



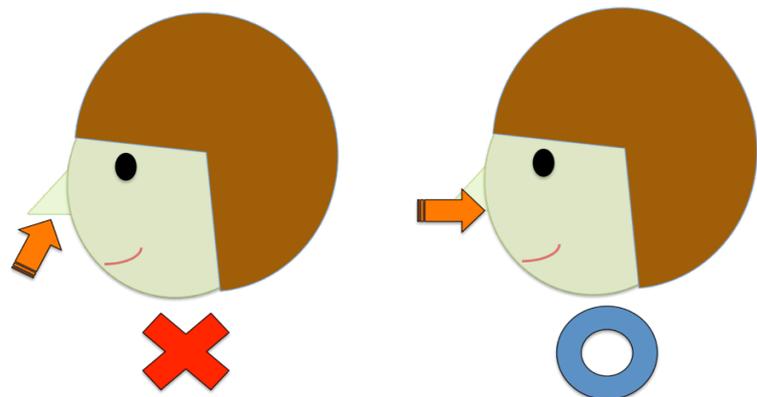
ます。我々は、鼻水の状態を見て、鼻の中の出来事を予想し、治療につなげています。

例えば、さらさらの水鼻。これは、単に部屋の温度が変わったり、強い二オイや冷たい風など、刺激が加わっただけでも出てくることがありますよね。これらは生理的な反応によるものです。病的には、風邪の引き始めや、アレルギー性鼻炎の場合、さらさらの水鼻になります。鼻からたれてきますので、大人から見ると気になることが多いようですが、子供さんはそれほどつらくないと思います。拭き取ってすむようなら、様子を見て頂いて大丈夫です。

しかし、水鼻もひっきりなしにたれてきたり、鼻が詰まってくる場合、もしかするとアレルギー性鼻炎かも知れません。当院では、鼻水を少量取って、アレルギー性鼻炎があるかどうかを簡単に見る検査をしています。最近では、1歳くらいでもアレルギー性鼻炎の症状が出るお子さんが増えており、小さいお子さんが使えるお薬も徐々に増えてきています。症状の強いお子さんの場合は、お薬による治療をしています。飲み薬や、鼻に噴霧するスプレーなどを用い、症状に合わせて調節します。

風邪引きであった場合、3日くらい経つと、徐々に鼻水が粘ってきます。粘りが強くなると、鼻からたれることは無くなってきますが、鼻が詰まりやすくなったり、のどの方へ落ちて痰になったりします。鼻の中で「ズルズル」とか、のどのあたりで「ゴロゴロ」といった音がする場合は、粘りのある鼻水がたまっている可能性があります。乳幼児の場合は、もともとの鼻が小さいためすぐに詰まってしまう、基本的に鼻呼吸が中心ですので、とても苦しいです。眠りづらそう、お乳が飲みにくそう、といった状態であれば、まずはお鼻を吸って取ってあげてください。入浴後や泣いた後など、鼻水がやわらかくなっているときがお勧めです。市販のハナ吸い器（ノズルをお子さんの鼻に当てて、お母さんが

ストロー状の吸い口から息を吸い、鼻を取る) でこまめに吸い取ってあげましょう。鼻を吸うときは、ノズルをお子さんの顔面に対して垂直になるように当てます。鼻の穴に添わせるとノズルが上を向いてしまいますが、これではうまく取れません。吸い方は、チュッチュッと短く強く吸うと、取りやすいです。それでも吸い取れない場合は、こちらで吸いますので、来院してくださいね。



↑ 鼻を吸うときは、顔面に垂直にノズルを当てる

粘ったお鼻も、始めは透明か白っぽいですが、だんだん悪化すると、濃い黄色や緑の鼻汁になってきます。この状態では、細菌が増えて感染を起こしていることがあります。3歳くらいになると、免疫力もしっかりついてくるので、色鼻が出てきてもある程度自力で治せる場合もありますが、2歳以下のお子さんの場合や、大きなお子さんでもなかなか色鼻が治らない場合は、抗生剤を使った治療が必要になります。放置しておくと、治るのに時間がかかってしまったり、中耳炎を起こしてしまったりするので、色の付いたお鼻が4, 5日経っても治らない場合は、一度ご相談くださいね。

鼻水は無いけれど、鼻がつまっているようだ、という場合があります。鼻息が荒い、「シューシュー」と鼻が鳴る、いびきをかく、口呼吸になっているなどは、鼻づまりのサインです。色々な原因が考えられますが、乳児の場合は、鼻くそが詰まっている場合、室温が低かったり、部屋の乾燥などにより鼻の粘膜が腫れている場合などがあります。鼻くそは、これもお風呂上がりでふやけている時に、綿棒などで取り除いてあげてください。部屋の温度、湿度の調節も大切です。

幼児になるとこのような事はありませんが、いびきがひどくなったり、口呼吸になったり、ひどい場合は、夜間に息が止まるほどになるお子さんがいらっしゃいます。アレルギー性鼻炎などの影響で鼻づまりがひどい子も多くいますが、それに加え、このくらいの年齢で特有の原因として、アデノイド（鼻の奥にある扁桃腺）や口蓋扁桃（のどの扁桃腺）の肥大が考えられます。いびきや睡眠中の無呼吸がひどいと、夜熟睡が出来ないため、成長ホルモンがうまく出ず、成長障害になる恐れがあります。また、日常的に口呼吸になると、のどの炎症を起こしやすくなったり、あごの骨の形が変わって来たりします。程度にもよりますが、手術的な治療が必要なこともありますので、お子さんの様子が気になる場合は、早めにご相談ください。

