

株式会社 少年写真新聞社
〒102-8332 東京都千代田区九段南3-9-1 9F 丸の内ビル
<https://www.schoolpress.co.jp/>★定期刊行物は載る期間を予定しない刊行物です。年度が変わりましても、掲載中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本誌の無断複製・転載は禁じられています。

正しい鼻のかみ方とその重要性

東京都 墨田区 大西耳鼻咽喉科 院長 大西正樹

鼻汁は、正常でも1日に約1L、鼻粘膜から分泌されます。そして粘膜表面の線毛の動きによって、鼻の中の異物をからめ取りながら、のどに流れていきます。また、鼻汁の7割は、吸った空気の加湿に使われます。このおかげで適温、湿度100%のきれいな空気が気管に入っていきます。鼻汁が少しねばねばしているのは、たんぱく質が含まれているためで、鼻粘膜の局所免疫反応に関与し、細菌やウイルスから体を守ってくれます。鼻の中に炎症が起きると、たくさんの炎症産物が鼻汁の中に混ざります。また、鼻粘膜表面の神経が刺激され、鼻腺からの鼻汁の分泌量が増加します。

さらに、鼻粘膜の血管透過性が亢進すると、血液からの滲出物、漏出物が鼻汁を増加させます。炎症刺激は鼻汁を増加させ、たくさんの炎症産物を鼻から排除しようとしします。

正しく鼻をかむことは、これらの炎症産物を鼻から取り除くことで、治療に役立ちます。鼻汁の増加は、鼻閉（鼻づまり）の原因にもなります。その結果、口呼吸の頻度が増え、鼻本来の機能である吸気の加温、加湿、有害物質の除去が行えなくなります。余分な鼻汁を除去し、鼻の通りを改善するためにも、正しく鼻をかむことが大事です。鼻をかむ時は、口から吸った息を、片方の鼻から静かにゆっくり出してかみます。同じことを反対側の鼻でも行います。鼻を強くかんでしまうと、耳管を通して鼻の細菌が耳に入ることがあり、中耳炎の原因になりますので、注意が必要です。また、同じ理由で、鼻閉が強い時にも無理にかむのはやめましょう。

注意したい鼻の病気

鼻の病気は、大きくわけて感染性鼻炎と非

感染性鼻炎があります。

感染性鼻炎：かぜをひくと、最初の3、4日は透明の鼻汁ですが、その後、徐々に黄色や緑色の膿性鼻汁に変化します。これは、細菌やウイルス感染による炎症産物が鼻の中に増加していくためです。ウイルス感染の場合、1週間程度で自然に症状が改善していきますが、ウイルス感染による鼻粘膜上皮の破壊をきっかけに、細菌感染を起こすことがあります。その結果、鼻汁は次第に濃くなり、鼻腔につながる副鼻腔にも炎症が広がる場合があります。この状態を、急性副鼻腔炎といいます。副鼻腔とは、左右の頬の下に上顎洞、目と目の間に篩骨洞、左右の目の上に前頭洞、顔の真ん中にある蝶形骨洞と呼ばれる空洞です。この部分に炎症が広がると、膿がたまり、頭痛、目の周囲や頬に痛みが生じることがあります。たまった膿は、鼻腔に流れてきますので、鼻をかむことが大切になります。このような症状が2か月以上続く場合は、慢性副鼻腔炎への移行を考慮します。しかし、小児の場合は、おとなの副鼻腔炎とは異なり、自然治癒することも多く見られます。また、鼻アレルギーを合併していることも多いため、小児副鼻腔炎として区別することが多いです。おとなのように、根治的手術をすることもほとんどありません。

非感染性鼻炎：鼻粘膜の表面でアレルギー反応を起こすことによって、くしゃみ、鼻汁、鼻閉を起こすのがアレルギー性鼻炎です。特徴は、鼻汁がいつまでたっても水性鼻汁であることです。重症になると、鼻をかむ回数が、一度で、10回を超えてしまいます。鼻汁は鼻に入った抗原を洗い流すための症状ですが、鼻をかむことが直接アレルギー性鼻炎の治療につながらない点が、感染性鼻炎と異なります。

ほけんニュース

かぜの
季節

鼻のかみ方を身につけましょう

かぜのはやる季節となり、鼻水が頻繁に出ている子どもたちが見られます。子どもは鼻腔がせまいため、呼吸器である鼻が詰まってしまうと、中耳炎や副鼻腔炎につながることもあります。正しい鼻のかみ方を身につけさせましょう。

鼻のかみ方

左の鼻からかんでみよう

- ① 右手で、右の鼻を押さえます。
- ② 口から息を吸って、口を閉じます。
- ③ 左の鼻の穴から、ゆっくり息を出して、少しずつかみます。

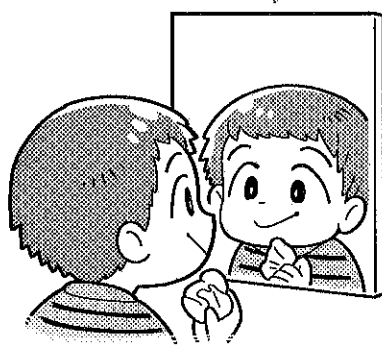
- ◆ 右の鼻も、同じようにしてかみます。
- ◆ 強くかまずに、片方ずつゆっくりかむことがポイントです。



鼻をかんだ後は



鼻の下についた鼻水は、ティッシュペーパーで拭きます。



鼻をかんだ後は、鏡を見てきれいになっているかを確認させましょう。ティッシュペーパーは、鼻水のついた面が内側になるようにして、ごみ箱に捨てるように伝えましょう。



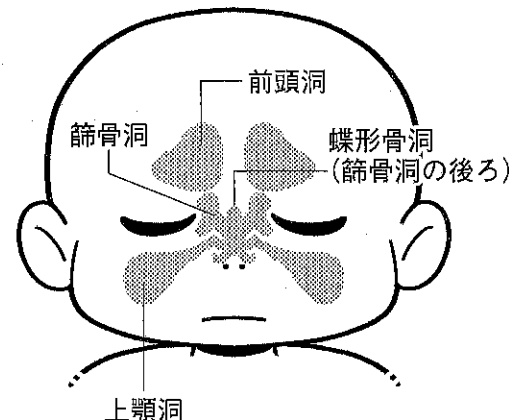
けんこうくまちゃん

鼻を強くかむと、なぜ悪いのでしょうか？



強く鼻をかむと、耳管を通じて、鼻から中耳へと空気が入り、耳が詰まったようになります。その時の耳の違和感は、たいていすぐに治りますが、鼻水には、細菌やウイルスなどが含まれていることが多く、耳管からそれが入ると、急性中耳炎を起こす場合があります。

注意したい「急性副鼻腔炎」



頭の骨の前頭洞、篩骨洞、上顎洞、蝶形骨洞などの空洞を副鼻腔といい、そこに起こる炎症が副鼻腔炎です。また、発症から4週間以内の副鼻腔炎が急性となります。かぜをひいた後に、ねばねばした色のついた鼻水が出たり、鼻詰まりを起こしたりします。炎症が広がると膿がたまり、頭痛や目の周囲や頬に痛みが生じることがあります。

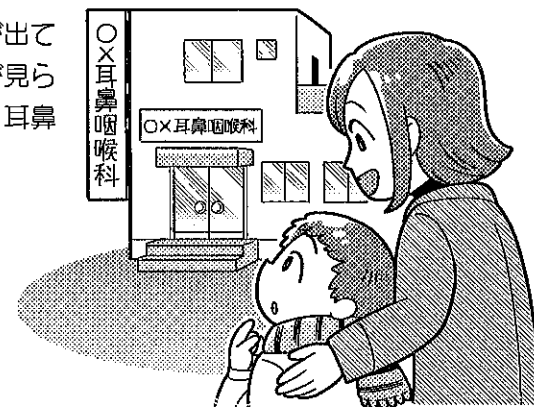
このような症状が見られた場合には、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

鼻に気になる症状がある時は受診しましょう

かぜをひいていないのに、いつも鼻水が出たり、鼻が詰まっていたりするようすが見られる時は、鼻の病気が疑われます。一度、耳鼻咽喉科を受診してみましょう。

こんなようすはありませんか？

- ☐ いつも鼻水が出ている、鼻が詰まっている
- ☐ 鼻が詰まっていて、よく耳を気にしている
- ☐ 鼻をよくこする、鼻の周りが荒れている



監修 東京都 墨田区 大西耳鼻咽喉科 院長 大西正樹先生

今月の 掲示用写真ニュース活用方法



かぜや寒暖差などで、鼻水が出ているお子さんが多く見られます。鼻のかみ方について、お話する際になどに、ご活用ください。



《おはなし》

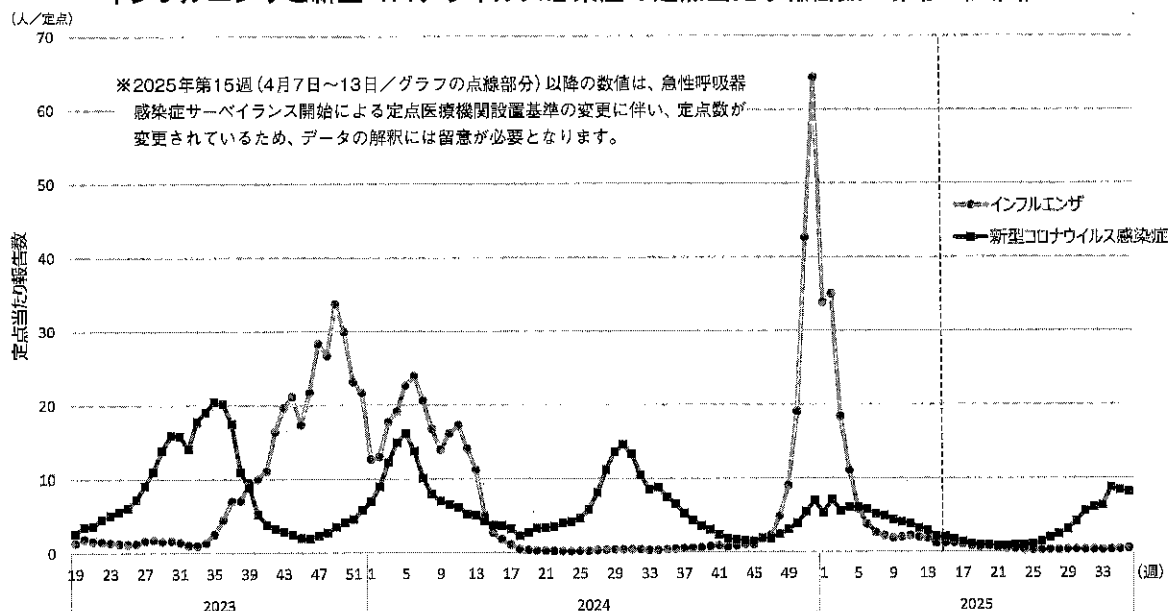
今日は、鼻のかみ方についてお話しします。(掲示用写真ニュースを見せながら)まず、ティッシュペーパーをたたみます。左の鼻をかむ時は(①を指す)、鼻の上にティッシュペーパーを当て、右手で右の鼻を押さえます。口から息を吸って、左の鼻の穴から、ゆっくり息を出して少しずつ鼻をかみます。右の鼻をかむ時は、左手で、左の鼻を押さえます。口から息を吸って口を閉じたら、右の鼻の穴からゆっくりと息を出して、かみます。強くかまないようにしましょう。鼻の下に鼻水がついていたら、ティッシュペーパーで拭き取ります。

トピック インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に注意を

寒さも厳しくなるこれからの時期は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に注意が必要です。昨年度のインフルエンザ感染者報告数の推移のグラフを見ると、2024年43週(10月21日～27日)頃から急増して

いるのがわかります。新型コロナウイルス感染症は、通年にわたって感染者が見られるため、同時感染にも十分な注意が必要です。普段から、手洗いやうがい、マスクの着用などで予防しましょう。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の定点当たり報告数の推移(全国)



出典 厚生労働省「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の定点当たり報告数の推移」(2023年第19週以降)