



### ①鼻水はなんで出るの？

この時期、鼻水が出ているお子さんが多いです。実は、鼻水は体を守るために大切な働きをしています。鼻の中に、異物(ウイルスや細菌、埃や花粉など)が入り、鼻の粘膜が炎症を起こすと、大量の粘液を作り、異物を体の外へ押し出そうとします。これが鼻水の正体です。

鼻水はネバネバした黄色いものや、透明の水ばななど、見た目や質が異なりますが、この違いは、どんな異物が入ってきたかによって変わります。たとえば、細菌が入った場合、細菌の死骸や戦った白血球などが大量に含まれるため、黄色い鼻水になります。

一方、花粉や埃などの、アレルギー原因物質に反応して出た鼻水の場合は、白血球に加え水分が多量に含まれるため、水ばなになります。

特に春先はスギやヒノキなどの花粉が飛散のピークを迎えます。毎年同じ時期に同じような症状が出るのであれば、子どもでも花粉症の可能性があるので気を付けてください。

### ②鼻水が出ていたら

・まずは、どんな鼻水か観察。

透明な水ばなか、黄色いネバネバか常に口が開いて口呼吸になってないか何日続いているか等を観察します。

黄色い鼻水が1ヶ月以上続き、頭痛や嗅覚障害を起こしている場合には、慢性副鼻腔炎の可能性もありますので、耳鼻科を受診しましょう。

・鼻水を取り除く。

鼻をかめない乳幼児は、市販の鼻吸い器やティッシュなどでこまめにとってあげると楽になります。ただし、強く吸いすぎたり無理やり行ったりすると、鼻の粘膜を傷つける恐れがあるので、注意して下さい。また、鼻をかまずに強く吸い込んだり、同時に両方の鼻腔を強くかむ等の行為は、中耳炎を起こす可能性があるため、片方ずつ小鼻を押さえてかむように教えていきましょう。

早い子では2歳ごろから「ふーん」とかめるようになる子もいますが、上手にかめるようになる年齢は個人差があるので、焦らず根気よく見守っていきましょう。

・原因物質を取り除く。

アレルギーで原因物質がわかっている場合は、まずはそれらの体への侵入を最小限に止めます。花粉症の場合は花粉の飛散情報を確認し、薬がある場合は適切な時期に飲むようにします。

・保湿・加湿する。

水分補給や部屋を加湿することで、鼻づまりを和らげます。水分は何回かに分けて少しづつ飲ませるつもりで与えます。また、鼻の下がただれているときは保湿クリームを塗るといいでしょう。

・鼻水がついた物の処理。

鼻水にはウイルスや菌が大量に含まれています。鼻水のついたティッシュや使い終わったマスクはすぐに捨てましょう。咳やくしゃみのときに口を覆うなどの咳エチケットと同様、鼻水に沢山ばい菌がいることや、鼻水の適切な処理の仕方を日ごろから教えていくことも大切です。

### ③病院の受診について

鼻水がでる、のどが痛いなどの、鼻やのどの症状が中心であれば耳鼻科がおすすめです。子どもの場合は風邪の時に中耳炎にもなりやすく、耳鼻科では耳のチェックを行うことも可能です。また、鼻水を吸い取る処置を行うことで、中耳炎の予防にもなります。受診の際は、上記で挙げた観察項目を医師に伝えると良いでしょう。



・体温を測り、全身状態を確認。

発熱の有無、水分の飲み具合や食欲はどうか、元気に体を動かしているか、機嫌はいいかなどを観察します。

鼻水は適切にケアしても1~2週間は続くものです。全身の状態が良ければまず心配いりません。



☆ ご予約・お問い合わせ ☆

いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL: 079-490-2064(専用電話)

FAX: 079-490-6682

\* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田