

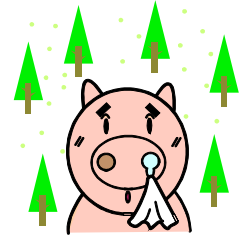
## \*\*\* 今日の健康(6月) \*\*\*

### < 子どもの鼻かみ >

最近、鼻かみが苦手な子どもが増えています。鼻をかむことの意義は鼻腔の衛生状態と鼻呼吸を改善させ気道感染症の治療の基本となります。鼻水を排除する事によって病原菌や有害物質を鼻腔に留めないことが重要です。1歳6ヵ月位から鼻かみは可能になります。

#### < 基本的な鼻かみの方法 >

両手でティッシュペーパーを持ち、片方の鼻を指で押さえて片方ずつ鼻をかむ。両方の鼻を一緒にかまないということがコツで、慣れるまでは保護者が片方の鼻を押さえ鼻翼を押さえてかませましょう。



#### < 上手く出来ない子供への教え方 >

基本的な教え方の方法として鼻の呼吸が自分の目に見えるようにする可視化がポイントです。まず口で息をフーッと吐くことを教えます。その後にティッシュペーパーを2cm幅ぐらいに切ったものを口の前にかざして呼気で揺れることを体感させる。

次に、口をぎゅっと閉めたまま、「フンとして」と伝えます。そうすると口を閉じているので、鼻から呼気が出ます。そしてティッシュペーパーを鼻の前にかざして、同様にフンとしてティッシュペーパーが揺れたら褒めてあげます。これで鼻水が出れば「これがチーンだよ」と教えます。子供は鼻汁をためて、結構慣れてしまっていてそんなものだと思ってしまうことがあります。保護者により鼻かみを励行する、鼻をかむように勧めることが大事です。

#### < 鼻閉・口呼吸の原因の傾向 >

鼻水、鼻づまり、口呼吸の原因は以前と比べ副鼻腔炎いわゆる蓄膿症によるものは減っていますがアレルギー性鼻炎、アデノイド肥大(咽頭扁桃の肥大)による鼻が増えていきます。アレルギー性鼻炎の発症年齢は次第に低下しており、3歳位にダニの陽性率が急増しています。特に近年増えているのはスギ花粉症で、以前は見られなかった低年齢2歳から発症するといわれています。アデノイド肥大も以前に比べて非常に低年齢で見られることがあります、睡眠時無呼吸が著明であれば、ゼロ歳代でも手術を行うこともあります。

副鼻腔炎は減っていますが、重要な問題として、薬剤耐性菌、抗菌薬がいろいろ繁用されており薬剤耐性菌が増えており菌を除菌することが難しくなっていることがあります。

#### < 鼻炎の鼻洗浄療法(鼻うがい) >

例えば、スギ花粉はトゲを持っているので鼻の粘膜にくっついてしまいます。かんでも、なかなか取れないので症状が残ってしまうことがあるので、生理食塩水で鼻を洗うことをお勧めします。洗うことによって花粉が流れて楽になる。特にシーズン中で花粉症がひどいときは、洗浄という方法は非常に有効です。

1. 200mlのコップに食塩小さじ2/3を入れて、浄水器を通した水で溶かす(生理食塩水、0.9%)。水温はお風呂の温度程度(41℃)がよい。
2. ゆっくりと片方の鼻から吸引する。
3. 洗浄水を口から出す。無理なら、そのまま鼻から出す。
4. 市販の鼻洗浄器・洗浄剤を用いると簡便である。
5. 4歳以上から行えるが、4~7歳では20mlの注射器(針なし)で鼻の穴から洗浄水を注入する。注入の間は「アー」と言わせておく。

(国立成育医療センター耳鼻咽喉科医長 泰地秀信先生 ドクターサン vol. 56(5)2012 より)

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏