

乳幼児の 鼻水・鼻づまり

このやっかいな症状、何とかして



先生のご紹介

大坪修介

大坪こどもクリニック 院長

PROFILE

熊本大学卒。卒業後鹿児島大学小児科入局。小児科・小児神経専門医。医学博士。鹿児島大学医学部臨床教授。一人ひとりを大切に、誠意をもった診療を心がけています。

鼻水・鼻づまりは誰でも経験したことがあるつらく、不快な症状です。特に乳幼児は鼻水・鼻づまりがひどいと呼吸するのが困難となり、眠れなかったり、おっぱいやミルクを飲むのも途中で息がつまり大変です。鼻から取り込んだ空気を加湿・加温する、浄化することといった重要な鼻の機能もそこなうことになり、たかが鼻水・鼻づまりと侮るわけにはいきません。

「風邪」をひいた場合、原因となるウイルスなどを排出しようと鼻水が多量に出ます。また、鼻腔の粘膜が炎症を起こすので、粘膜下にある毛細血管が拡張して赤く腫れ、鼻づまりも起ります。

- A. 透明でさらさらな鼻水
- B. 黄色っぽい粘り気のある鼻水

A. 透明でさらさらな鼻水

Aの原因は風邪の引き始めとアレルギー性鼻炎です。風邪ウイルスにはライノウイルス、コロナウイルス、パラインフルエンザウイルス、RSウイルス、インフルエンザウイルス、アデノウイルスなど。ウイルス以外では、A群β溶血性連鎖球菌（溶連菌）、百日咳菌などの細菌や肺炎マイコプラズマなど。これらの原因ウイルスや菌を大量の鼻水で洗い流そうとしているの

がさらさら鼻水です。アレルギー性鼻炎もスギ、ヒノキ、ブタクサなどの花粉やハウスダスト、ペットの毛などに過敏に反応してこれらを洗い流そうとしているのです。

B. 黄色っぽい粘り気のある鼻水

Bの黄色っぽい粘り気のある鼻水の出る原因としてはやはり「風邪」と今度「副鼻腔炎、蓄膿」です。鼻風邪をひくと、はじめはサラサラとしていた鼻水が徐々に粘り気帯びてきます。この粘り気のある鼻水の正体は、免疫をつかさどる白血球と風邪の原因菌が戦った後の死骸（膿）です。

ウイルスや細菌が付着した鼻粘膜ではその原因菌と白血球が激しく戦って両者の死骸が膿となって、鼻水に粘り気を与えます。そして透明だった色も徐々に黄色っぽく変化します。ひきはじめはサラサラで、ただ洗いながらすだけだった鼻水が、体がウイルスや菌と戦い始め、結果その死骸が、黄色い鼻水になるのです。一方、黄色い鼻水が白くなったり、透明になったりせず、継続してずっと黄色い鼻水だけが1、2週間続く時は副鼻腔炎（蓄膿）を考えます。



鼻水、鼻づまりに対する
家庭でできるケア

小さなお子さんの睡眠や哺乳を妨げる鼻水や鼻閉、母親や父親も睡眠不足になり困りものです。対策としては、

#1. 寝かせるときには上体をやや高くする

バスタオルなどでなだらかな傾斜を作ってあげる。頭だけを上げないよう注意。

#2. 温かい湿ったタオルを鼻にあてがう

おしぼりをチンして、蒸したタオルにして、眉間から鼻腔にかけてあてがきましょう。

#3. 洗濯物を室内に干したり、加湿器を使って部屋の湿度を上げる

加湿をしすぎてカビを生やすことのないよう注意します。

#4. 鼻水吸引器で鼻水を吸い取る

ハンディタイプは安価、持ち運びに便利ですが、子どものからだの固定と吸うのが大変です。電動式は吸引力は強いですが高価、持ち運びしにくい、洗浄に手間がかかるなどの欠点があります。お母様方に聞いてみると電動式は高価だけどモトは何回もとったという意見が多いようです。電動ハンディタイプは中途半端であまりいい評判を聞きません。

吸い取るタイミングは哺乳前、風呂上がりや、温かいおしぼりで



<https://www.otsubo.org>

大坪こどもクリニック 日・祝日 休診

時	朝	昼	夕	〒890-0034
月	○	健・予	○	鹿児島市田上2-15-11
火	○	健・予	○	TEL.099-286-6121
水	○	健・予	○	FAX.099-286-6127
木	○	健・予	○	※日曜・祝日休診
金	○	健・予	○	
土	○	健・予	○	



RSウイルス感染症の時には、大量に鼻水を吸ってあげるだけで全身状態はかなり改善することが多いです。普段から自宅ですまめに吸ってあげてくださいね。