

みやはら耳鼻咽喉科プロデュース
耳・鼻・ノドのヘルスケア

教えて！ 宮原先生

今月のテーマ

鼻の健康維持

Vol.7

December2011

私 たちの体は、本来鼻で呼吸をするように出来ています。鼻から入った外気は、鼻の中でホコリを除かれた後、適温に温められ、潤いを与えられて肺に入ります。鼻は、これらの細かな調整を行い、私たちの健康を支えているのです。しかし無意識に行われるため、もしトラブルが起ると、体や心のストレスとなってしまいます。そこで今回は、健康な鼻を維持するために、日頃気をつけたい症状やその原因などについてお話ししましょう。

鼻の症状と役割

たとえば風邪をひくと「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」等の症状が出ますが、これは体がおこす防御作用です。体内に入った病原体（ばい菌や風邪のウイルス）を体が感知し

- くしゃみで吹き飛ばす。
- 鼻水で洗い流す。
- 鼻づまりをおこして、それ以上の体内への侵入を防ぐ。

このようにして、異物から体を守る役割を担っているのです。その他の症状には「嗅覚異常」や「鼻血」などがあります。

注意が必要な症状について次頁でご紹介しましょう。

今月は「鼻の健康維持」のお話です。スーッと息の通る気持ちのよい鼻で過ごすために、気をつけたい症状や原因、また対処方法等をお話ししましょう。

みやはら耳鼻咽喉科
宮原孝和先生



鼻血が出たら、どうすればいいの？

5分程で止まりま
す。その後、ソファ
等で、上体をおこし
た姿勢をとり、安静
を保ちましょう。



前かがみの姿勢をと
り、鼻血をティッシュ
等で受け止め、のどに
流れないようにする。
鼻血が出ている方の
鼻の穴に脱脂綿等
を詰めて止血する。
親指と人差し指で、
小鼻をしっかりとつま
まむ。

※鼻を強くかんだり、鼻をいじって鼻の中
の血の塊を取るのはいけません。 ※はっきりした原因がないのに鼻血が出たり、出血が
止まりにくい場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。

つづいて「鼻水」についてお話ししましょう。

鼻水 主な原因をご紹介します

●じつは、鼻水はいつも出ています

私たちは健康な時も、透明な鼻水が常に少量ずつ出ています。しかし、冷たい空気や汚れた空気を吸ったり、ウイルスへの感染や花粉症などによるアレルギー反応を起こすと量が増えます。量が増えた時は以下の原因が疑われますから、思い当たる方は、早めに耳鼻科を受診しましょう。

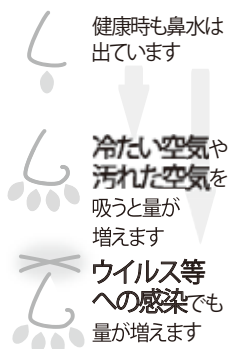
鼻水の
原因

- 細菌や、風邪・インフルエンザなどのウイルス
- 花粉症をひきおこすスギやヒノキなどの花粉
- ホコリやダニなどのハウスダスト

●「黄色い鼻水」は要注意

傷口が化膿して膿が出る事がありますが、これと同じで黄色い鼻水は鼻の奥でばい菌が悪さをしている可能性があります。鼻水の色もよく観察する事が重要です。

鼻水はいつも出ています



黄色い鼻水が続くと症状が悪化します。そうなる前に耳鼻科を受診しましょう。

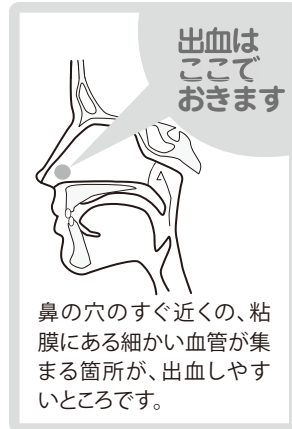
鼻水がひどく、子供が眠れない時はどうすればよいか、次頁でご紹介します。

注意が必要な症状は「鼻血」「鼻水」「嗅覚異常」です。まずは「鼻血」から、原因や対処方法をご紹介します。

鼻血 主な原因をご紹介します

その1 鼻を強くかんだり指などで鼻の中を触って、鼻の粘膜に傷がついた。

子供は鼻づまりなどをおこすと、つい鼻を指で触ってしまい、粘膜を傷つけることがあります。鼻をいじる癖があれば止めさせましょう。睡眠中は無意識に鼻をいじってしまうので、粘膜を傷つけないように、爪はこまめに切りましょう。



その2 体の病気などの影響

たとえば花粉症は春や秋に鼻の粘膜から出血しやすくなります。そのため、鼻をかむと出血することがありますが、この場合は心配いりません。しかし、鼻血の背後に大きな病気が隠れている場合があります。鼻血が止まりにくくなったり歯磨きによる出血やあざなどの内出血といった、出血が全身でおきやすくなった場合は他の病気が疑われます。その他には、急激な気温の変化や体温の変化によるのぼせや疲れ等も、原因となることもあります。気になる方は耳鼻科を受診しましょう。

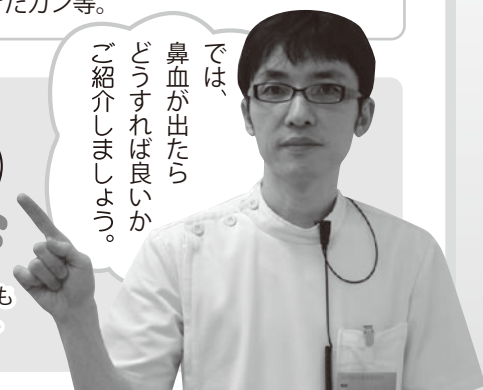
鼻血が
おきやすくなる
病気

- 動脈硬化、高血圧、糖尿病などの血管壁が弱くなる病気。
- 血友病・紫斑病などの血液の病気や肝臓の病気。
- 鼻とノドの間にできたガン等。

鼻血が出たら...



では、鼻血が出たらどうすれば良いかをご紹介します。

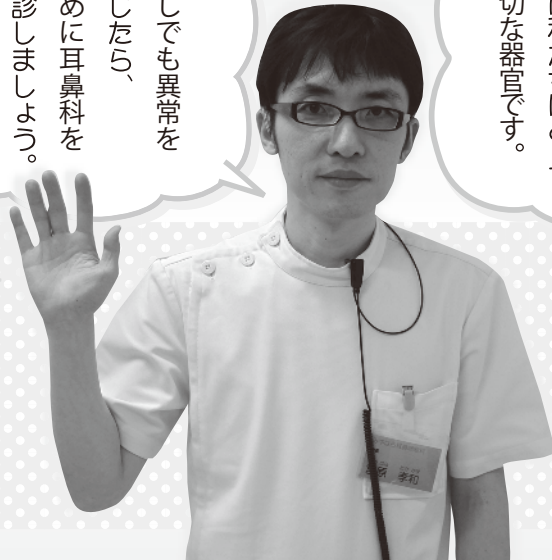


◆◆◆ イキイキとした暮らしを守るために ◆◆◆



脳の障害による臭覚異常は、まだ有効な治療法が確立されていませんが、匂いを感じる粘膜や嗅神経の障害は、手術などによって臭覚を取り戻すことができる場合もあります。匂いの障害は、出来るだけ早い時点で治療を始める事が大切です。発症してから治療を始めるまでの期間が短いほど、匂いが戻る可能性が出てきます。

少しでも異常を感じたら、早めに耳鼻科を受診しましょう。



深呼吸をしたり、良い香りをかぐと、心が落ち着きますよ。鼻は私たちにとても大切な器官です。

今回は、「鼻とアレルギー」についてのお話です。



Miyahara ENT Clinic 医療法人 南輝 *

みやはら耳鼻咽喉科

〒702-8023 岡山市南区南輝3-3-28

Tel.086-237-4133

南輝小学校・西100mを左折 P20台

『ご納得いただける診察・丁寧な診察・お待たせしない診察』を実践する、地域に根ざした耳鼻咽喉科医院です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:15	●	●	●	●	●	●
15:00~18:15	●	●	●	-	●	-



●初めての方も順番予約できます●

休診日 日曜・祝日
木曜と土曜の午後

●詳しくは…
みやはら耳鼻科 で 検索!

鼻水が詰まって、子供が眠れないときは？

子供は鼻の粘膜が敏感なため、ちょっとした気温の変化でも鼻水が出やすくなります。

小さな子供は上手に鼻がかめません。お母さんが片側ずつ鼻を押さえて鼻から息を出させ、鼻をかむ練習をさせましょう。

- 鼻がつまって眠れない赤ちゃんは、市販の鼻吸い器などで吸い取ってあげましょう。
- 鼻水が出ていると中耳炎をおこしやすくなります。鼻水が出ていたら、中耳炎の予防のためにも耳鼻科を受診しましょう。



最後は「臭覚異常」についてのお話です。

臭覚異常 主な原因をご紹介します

風邪をひくなどして鼻がつまると、匂いが分かりません。しかし、風邪ではないのに、あるいは、風邪がすっかり治ったのに臭覚が戻らない場合は「臭覚異常」が疑われます。まずは、匂いを感じる仕組みから簡単にご紹介しましょう。

匂いを感じるシステム

鼻の奥の空洞(鼻腔)には匂いを感じる粘膜があります。匂いの成分が鼻の穴を通して粘膜に達すると、刺激が神経を通じて脳に送られて匂いを感じます。ところが何かのトラブルで匂いの刺激が脳に伝わらないと、匂いを感じる事ができません。

臭覚異常の原因

鼻づまりなどで、鼻の中の空気の流れが滞り、匂いの成分が粘膜に達しない

匂いを感じる粘膜や嗅神経に障害がおきている

匂いを感じる脳そのものに障害がおきている

慢性副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎など

インフルエンザなどのウイルスへの感染や、頭のけがなど

頭のけがや脳腫瘍、脳梗塞など