



気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。空気の乾燥により、風邪や感染症も流行する季節です。手洗い・うがいを丁寧に行い、元気に過ごしたいですね。

今月は「鼻水」についてお伝えします。



鼻がつまっていたり、鼻水がズルズルしていると苦しいですね。自分で鼻をかめない乳幼児は大人よりも苦しい思いをしているはずです。「たいしたことない」と放っておくと、中耳炎や副鼻腔炎などの病気を誘発してしまうことがあるので注意が必要です。

鼻水が出る原因は大きく分けて2つあります。

- ① アレルギー反応による炎症…花粉やホコリ、ハウスダストなどが鼻に入りアレルギー反応を起こすことで鼻水が出ます。
- ② ウイルス感染による鼻風邪…ウイルスによって鼻の粘膜が刺激されると、鼻づまりや鼻水が垂れるなどの症状が起こります。

子どもの鼻の特徴

子どもの鼻の中は狭く、鼻と耳をつなぐ耳管が太く水平のため、ウイルスが入りやすい構造になっています。また、子どもの鼻はちょっとした環境の変化で鼻水の分泌が増えやすいのも特徴です。

＜鼻水からわかる症状＞

鼻水の色	鼻水の状態	考えられる病気の例
透明	サラサラ 無臭	風邪の引き始め アレルギー性鼻炎 寒暖差反応など
白色	粘り気がある 無臭	ピークを迎えた風邪 副鼻腔炎など
黄色	粘り気がある ドロツとしている くさい	風邪の経過中 副鼻腔炎 細菌感染の兆候など
緑色	粘り気がある ドロツとしている くさい	風邪の治りかけ 悪性腫瘍など
赤色	血液が混じる 血のニオイがする	鼻血 鼻のかみ過ぎ 異物混入など
茶色	ややドロツとしている	鼻血 副鼻腔炎 悪性腫瘍など
黒色	サラサラ	真菌（カビ）感染症など



家庭でできる鼻水ケア

- ・部屋を加湿する…乾燥を防ぐことで鼻の通りが良くなり、呼吸が楽になります。
- ・鼻水を吸引する…鼻をかんでも出ない奥につまった鼻水は、鼻水吸引器を使用すると取ることが出来ます。
- ・蒸しタオルを使う…鼻に蒸しタオルを当てると粘度の高い鼻水も取れやすくなります。
また、お風呂の後や温かい物を食べた後なども取れやすくなります。
- ・綿棒やガーゼなどで優しく拭き取る…鼻の粘膜を傷つけないように気を付けて拭きましょう。

◆鼻水にはウイルスや細菌がたくさん含まれています◆

感染を防ぐためにも鼻をかんだ後のティッシュは適切に処理しましょう！



- ・ティッシュは蓋つきのごみ箱に捨てる！（※鼻水は乾燥すると空気中を数時間浮遊します）
- ・鼻をかんだ後は手を洗いましょう！



～鼻水の色や特徴は、体調不良や病気のサインとなります。お子さんの鼻水が出た時には確認してみてください～