21 世紀の生命を育む

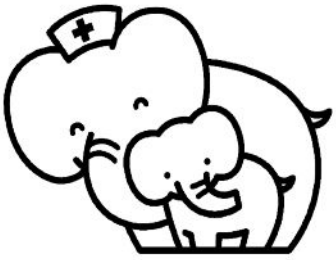
はしもと小児科

〒954-0112 見附市上新田町 449-7

TEL 0258-61-2400, 予約専用 61-2401, FAX 61-2402

http://www.mynet.ne.jp/hasimoto/

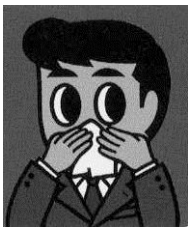
院長 橋本尚士:新潟大学医学博士,日本小児科学会認定小児科専門医,日本アレルギー学会認定アレルギー専門医



鼻のかみ方

私たちの鼻に，花粉やホコリなどが入りこんだ時に，これらの異物を身体の外に流し出そうとして鼻みずが出ます．ウイルスや細菌などの病原菌が鼻粘膜に感染すると，膿の混じったドロッとした鼻みずになります．鼻みずはズルズルと吸ってはいけません．鼻をかんで外に出してください．

正しい鼻のかみ方を心がけることが大切です．間違った鼻のかみ方をしていると，鼻血が出たり，耳が痛くなったり，時には気管支炎や肺炎などになることがあります．ムズムズ，ジュルジュル，鼻みずの症状はうっとうしいものです．正しい鼻のかみ方で，上手に鼻みずを出してあげましょう．



＜正しい鼻のかみ方＝鼻にやさしい方法は＞

1.片方ずつかむ：片方の鼻をきちんと押さえるようにします．
2.鼻をかむ前に口から息を吸う：鼻みずを押し出すために，空気をたっぷり取り入れます．
3.ゆっくり小刻みにかむ：あわてず，あせらず，少しずつ，確実にかむことが大切です．
4.強くかみすぎない：かみにくいときも，一度に力を入れず，少しずつかむようにします．

「鼻のかみ方」レッスンのすすめ

鼻をかみ終わった後，手鏡を鼻のすぐ下に鼻の穴と水平になるように当て，鼻から息を「フンッ」と吹き出します．鼻みずが残っていれば，鏡に鼻みずがつきます．上手にかめているほど，鏡が鼻息で曇る範囲が広くなります．

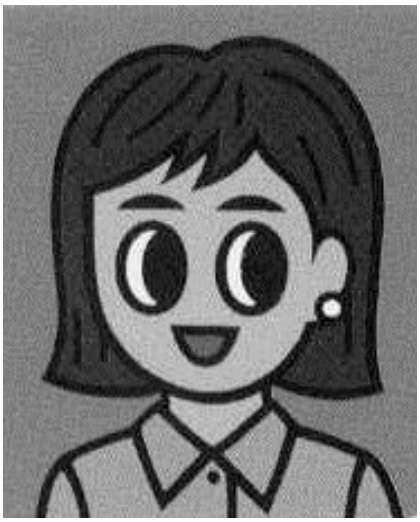
＜こんなかみ方はいけません＝鼻のかみ方NG集＞

1.力まかせにかむ：力まかせに鼻をかむと，鼻血が出たり，耳が痛くなったり，トラブルの原因になります．
2.両方の鼻を一度にかむ：左右の鼻を一度にかむと，細菌やウイルスが鼻の奥のほうに追いこまれ，副鼻腔炎につながることがあります．
3.中途半端にかむ：鼻を上手にかめないお子さんの場合には，残った鼻みずのなかで細菌が増え，気管支炎や肺炎につながることがあります．
4.鼻をほじくる：鼻くそを無理にかき出そうとすると，粘膜を傷つけて鼻血が出たり，

そこから細菌が入り込んで感染してしまうことがあります.

「鼻すすり」は禁物

鼻みずをすすると，細菌のついた鼻みずが鼻の奥に入ったり，耳にまで達して中耳炎をおこすことがあります．鼻みずはすすらずに，きちんとかんで外に出しましょう.



＜かさかさ・ヒリヒリ　かみ過ぎ後遺症＞

・鼻の下がかさかさになって皮がむけてしまった！
・鼻の下が荒れて，真っ赤になってしまった！
・鼻の下がヒリヒリ・ジクジク痛い！

＜かみ過ぎ後遺症を避けるために＞

1.鼻をかむ時は，できるだけやわらかいティッシュペーパーを使うようにしましょう.
2.鼻みずが鼻の下に残らないように，きちんとぬぐい取り，清潔を心がけましょう.
3.カサカサ・ヒリヒリが気になるからといって，鼻の下をなめたり，指でこすらないようにしましょう.
4.鼻のまわりの皮膚の潤いを保ちましょう.
5.鼻の入り口，鼻の下がただれた場合には外用剤を処方します.

＜かぜ？副鼻腔炎？それとも花粉症？＞

くしゃみ・鼻みず・鼻づまりなどの症状は，「かぜ」「慢性副鼻腔炎」「花粉症」などが原因で起こります．原因に応じて治療方法が異なるので，きちんと見極めることが大切です.

【かぜ】
鼻の症状：くしゃみ，鼻みず，鼻づまり，においがわかりにくくなる
鼻みずの特徴：多量の鼻みず，水っぽいか少し粘り気がある鼻みず，透明～黄色
同時に現れる症状：発熱，頭痛，せき，全身がだるい，のどや耳の痛み

【慢性副鼻腔炎】
鼻の症状：日常的な鼻づまり，においがわかりにくくなる，ネバネバした鼻みず
鼻みずの特徴：粘り気がある鼻みず，黄色～緑色，悪臭がすることもある
同時に現れる症状：頭痛・頭重感，気管支炎を起こすことがある

【花粉症】
鼻の症状：くしゃみ，水っぽい鼻みず，鼻づまり，鼻のかゆみ
鼻みずの特徴：多量の水っぽい鼻みず
同時に現れる症状：眼，のど，皮膚のかゆみ，のどの奥がぜいぜいすることがある

＊自己診断は禁物です．必ず医師の診断をうけましょう.