

子どもの鼻水・鼻づまり

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療室 院長 笠井 創 先生

鼻水・鼻づまりの影響

鼻水は、普段あまり意識することはありませんが常につくられています。鼻には主に、①においを感じる嗅覚器、②体内へ空気を取り入れる呼吸器、という2つの重要な役割があります。鼻水がつくられることで鼻の中が適度な湿り気を保ち、鼻は正常に機能できるのです。

においを感じる嗅細胞は、嗅上皮という鼻の粘膜の中にあるので、粘膜に障害が起きるとにおいがわからなくなってしまいます。また、鼻の粘膜には空気中のゴミや病原体などの異物を粘液でとらえて取り除き、空気に適度な温度と湿り気を与える働きがあります。

しかし、何らかの原因で鼻水の量が増えすぎたり、鼻の粘膜が腫れたりして鼻づまりが起これると、鼻の正常な機能が損なわれて、さまざまな悪影響を及ぼします。

■においを感じにくくなる

鼻づまりによって鼻の通りが悪くなると、鼻の奥にある嗅上皮に、においの分子が届きにくくなるため、においを感じにくくなってしまいます。嗅覚は、人間にとってもっとも原始的な感覚といわれ、脳に直接働きかけ、心身のはたらきに影響を及ぼします。

また、においは味覚にも影響を及ぼして、においがわからなくなると味覚も低下することがあります。

■口呼吸になってしまう

鼻がつまっていると、鼻で呼吸をすることができなくなるため、口を開けて呼吸をする「口呼吸」になってしまいます。口呼吸では、鼻というエアークンディショナーを通さ

ずに直接外気が肺に入ってくるため、細菌やウイルスなどの病原体に感染しやすくなります。また、口を閉じていると息苦しくなるため、常に口が開いている状態になってしまいます。すると口の中が乾きやすくなるので、唾液による口腔内の自浄作用が低下し、むし歯や歯周病になりやすくなります。特に、乳歯から永久歯への生え替わりの時期に当たる小学生にとっては、口呼吸による影響は大きく、歯並びが悪くなる原因にもなります。

■集中力がなくなる

鼻水がずるずるとたれているような状態では、大人でも落ち着かないものです。また、鼻の通りが悪いと頭がぼうっとする、重いなど、集中力がなくなってしまう。授業に集中できないなど、学習能力にも悪影響を及ぼします。

鼻水・はなづまりの原因

「学校保健統計調査」(文部科学省)によると、子どもの鼻・副鼻腔疾患は増加傾向にあり、平成21年度の調査結果では、小学生の12.57%に鼻・副鼻腔疾患が報告されています。鼻・副鼻腔の疾患では、多くの場合、鼻水・鼻づまりが見られます。かぜをひいた後などになかなか治らない鼻水・鼻づまりがある場合には、鼻や副鼻腔に原因があると考えられます。

子どもの鼻水・鼻づまりの原因となる主な疾患は急性副鼻腔炎とアレルギー性鼻炎です。

【急性副鼻腔炎】

急性副鼻腔炎は、かぜに引き続いて起こることが多い疾患です。子どもはよくかぜをひ

きますが、普通は3～4日で改善します。それがなかなか治らない、10日以上も症状が続く場合には、急性副鼻腔炎を疑い耳鼻咽喉科を受診する方がよいでしょう。

副鼻腔は、鼻腔の周りにある大小いくつかの空洞です。かぜで鼻粘膜に炎症が起こったときに、その炎症が副鼻腔にまで及んだ状態が急性副鼻腔炎です。

副鼻腔は鼻腔に開口しているので、普通の状態なら空気が通っていますが、粘膜の炎症が起こると自然口が狭くなり、分泌物がたまってしまい、なかなか出てこない状態となります。副鼻腔に膿がたまるため、黄色の粘りけのある鼻水が大量に出るのが副鼻腔炎の特徴です。

また、大量の鼻水がのどの方へ回ってしまう後鼻漏になると、ゼロゼロとした湿った咳がでます。顔が重く、痛い感じがしますが、痛む場所は副鼻腔のどこに炎症が起こっているかによって異なります。熱が出る場合もありますが、37度台から38度台までさまざまです。

副鼻腔炎では、鼻をかもうとしてもうまくかむことができません。耳鼻咽喉科で吸引してもらうことで、顔が重いなどの不快な症状は改善されます。

急性副鼻腔炎は治療が遅れたり、何度も繰り返すと、慢性副鼻腔炎になることもあります。急性副鼻腔炎はかぜに引き続いて起こることが多いので、予防はかぜをひかないことが一番です。規則正しい生活で、体力をつけ、かぜを予防しましょう。

【アレルギー性鼻炎】

アレルギー性鼻炎には、春先のスギ花粉に代表される季節性の花粉症と、ハウスダストなどによる通年性アレルギーがあります。子どものアレルギー性鼻炎は、ダニやハウスダストなどによる通年性のものが多かったのですが、最近では花粉症も増えてきています。

アレルギー性鼻炎の主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。アレルギー性鼻炎による鼻水は、透明で水っぽいのが特徴です。子

どもの場合、鼻をこすったり、いじったりするというのも特徴の1つです。はなをいじるので鼻血が出やすくなります。

アレルギー性鼻炎の子どもには、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎などの、ほかのアレルギーの既往があったり、両親のどちらかにアレルギーがある場合が多いので、これらの条件にあてはまる子どもに、鼻水・鼻づまりの症状がある場合には注意しましょう。

アレルギー性鼻炎は薬や手術で完治させることはできません。くしゃみ、鼻水、鼻づまりのつらい症状を薬で抑え、アレルギー症状が出ないように生活環境を改善していくことが大切です。アレルゲンとなる物質がなければ、アレルギーの症状は現れないので、まずはアレルゲンが何であるかを知ることです。

花粉症の場合には、できるだけ花粉を避け、室内に持ち込まないようにしましょう。外出時には、メガネやマスクを着けましょう。洗濯物や布団なども、花粉の時期は外に干さない方がよいでしょう。また、花粉症では、花粉が飛散し始める前に抗アレルギー薬を服用し始めることで、症状を抑えることも可能です。アレルゲンとなる植物は、春のスギ、ヒノキだけでなく、初夏のイネ科植物(カモガヤなど)、秋のキク科植物(ブタクサ、ヨモギなど)もあります。

通年性アレルギー性鼻炎では、カーペットやぬいぐるみなど、ホコリがたまりやすいものは部屋に置かないようにして、まめに掃除をするようにしましょう。ペットの毛などもアレルゲンとなるため、症状が重い場合には飼育を諦める方がよい場合もあります。

アレルゲンは血液検査をすればわかりますが、中にはいくら検査をしても原因を特定できない場合もあります。血管運動性鼻炎と呼ばれる、温度変化に過敏な状態で、特に季節の変わり目にくしゃみ、鼻水、鼻づまりを起こします。アレルギー性鼻炎でも血管運動性鼻炎でも鼻の過敏症といえる病態ですので、治療法は特に変わりません。