

### 3 蓄膿症とは違うんですか？

蓄膿症は本来、体内に膿が溜まる病気を指す。ただし通常は鼻に限って使われるため、俗にいう蓄膿症は副鼻腔炎と同義。「昔ながらのイメーজだと、蓄膿症＝慢性で、すごく深刻に受け取られがち。でも、実際は急性のものもあるんです」。近年は細菌感染よりアレルギーが関与するケースが多いため、出る鼻水もやや水っぽく、そういう意味でも従来の蓄膿症のイメージとは異なるのだとか。

### 4 長引くと、放っておいても治りません。



症状が出始めてどのくらい？ 3か月を越えたら大変です。

通常は3か月くらいで炎症は治まるが、その間に次の風邪をひいたり、治りきらず残った膿そのものが粘膜を刺激したりして、症状が長引くうちに慢性化する。粘膜炎の腫れは、3か月を越えようと簡単には引かなくなってしまう。風邪をひきやすい体質の人は要注意だし、花粉症でこじらす人も、いまはアレルギー性の副鼻腔炎が多いですね。アレルギーで治療中の人は、おそらく副鼻腔炎の治療も併せて受けているはずですよ」

### 5 その咳の原因も鼻水かも…。



咳が続くと体力も消耗。後鼻漏は、高齢者なら嚥下性原因にもなり得る。

健康な状態でも鼻水は適度に分泌されており、実は飲み込んでみてもいいけれど、それを自覚することは少ない。「自覚があるのは病的な状態。医学的には鼻漏といいますが、鼻から出る前鼻漏のほか喉に回る後鼻漏がありますが、気管に入ることで慢性的な咳の原因になることも」

また、副鼻腔に膿が溜まることで、気圧が変化して頭痛になったり、圧迫されて目の奥が痛んだり。「ひどいときは、視力に影響をきたすようなこともあるんですよ」

### 6 1週間続いたら耳鼻科へ。

「単純な風邪なら4〜5日で治るもの。1週間を一つの目安として、まだ症状が続いていたら病院にかかることをおすすめします」。その際は、副鼻腔への通り道を広げて空気を行き来できるようにするなど、ピンポイントの処置が受けられる、耳鼻科がベター。「管を通したりする処置が苦手な人には避けられてしまいますが、風邪なら耳鼻科！というファンも多い（笑）。確かに苦痛もあるけれど、後で必ずラクになりますからね」

すぐに症状を和らげたいなら、局所への直接治療が可能な耳鼻科がおすすめ。



### 正しい鼻のかみかたをおさらい

口から息を吸い、次に片方ずつ、ゆっくりかむことが大切。これは、耳への影響を避けるため。「片方ずつかめば、反対の喉に向かって圧力を逃がすことができます。ところが、一度に両方がむと、空気の逃げ場がなく、耳を直撃してしまう。副鼻腔炎を患っていたら、耳管を通じて耳に膿を送り込むことになり、中耳炎の原因に。中耳炎は子どもに多い病気ですが、へたな鼻のかみかたのせいでかかる大人もけっこういるんです」



### 7 意外と気づいていない鼻づまり。

鼻というのは、片方がつまっても、もう一方で呼吸できてしまうため、気づきにくいものなのだとか。「試しに片方ずつ押さえて、ちゃんと両方通っているか調べてみましょう。アレルギーのある人は鼻づまりの状態に慣れてしまっているかもしれないですが、鼻の通りをつねにできるだけでなくしておくことが、鼻腔や副鼻腔のコンディションを保つコツでもあるんです」



片方ずつ鼻の通りをチェック。初めて、つまっていることに気づくかも。