



小児の鼻水のお話

うまく鼻をかむことのできない赤ちゃんや小さなお子さんにとっては特に、鼻水は不快なものです。すぐに治まるだろうと放っておくと、他の病気を引き起こす原因となることがあります。ご家庭でできる鼻のケアについてお話しします。

Text by 欧州日本人医師会 青年会員 大塚文敦 / 研修医 (リュブリャナ スロベニア)

+ 小児の鼻水の原因は？

鼻水は主に、上気道という喉から上の呼吸器系の感染症や病気によって引き起こされる症状の一つです。大人であれば、アレルギー性鼻炎、蓄膿症、風邪など、何が原因なのかを推測しやすいのですが、言葉で伝えることのできない赤ちゃんや小さな子どもの場合、何が原因なのかを特定するのは容易ではありません。鼻水は鼻炎や風邪のこともあれば、他の病気の一症状の場合もあります。したがって医師は、季節ごとに流行る病気やよくある病気を念頭に置いて、鼻水以外に身体に異常は無いが、必要に応じて全身をチェックして診断を進めます。

+ 鼻水を放っておくとどうなるの？

鼻には耳管と呼ばれる耳の奥の中耳という部分をつなぐ管があります。赤ちゃんや小さな子どもはこの器官が大人に比べて短く太いので、鼻水が中耳へ逆流しやすく、中耳炎を引き起こしてしまうことがあります。また、鼻は本来病原体を除去するフィルターとしての重要な役割を果たしてくれるのですが、鼻が詰まって呼吸がしにくくなると口呼吸になるため、細菌やウイルスを吸い込みやすくなり、気管支炎や肺炎を引き起こす確率が高くなります。さらに鼻には加湿器の役割もあり、適度に湿った空気を肺に送ってくれます。

+ 鼻水の対策

子どもの鼻のケアには主に「鼻を温める」「鼻水を吸引する」の2つがあります。鼻を温めるには、日本では風呂場の湿気と温度を利用する方法がありますが、ヨーロッパでは日本のように密閉された浴室がないので、顔を拭くときに清潔なタオルを温めて使うとよいでしょう。鼻水の吸引についてですが、親御さんがお子さんの鼻に直接口を付けて吸うという方法がよく知られていますが、衛生上あまりお勧めできません。かといって、スポイトやストローのような道具を使う方法では、お子

さんが嫌がって動いてしまうとうまく吸い出すことができず、何度もやり直すと親子ともに負担が大きくなってしまいます。

ハンガリーでは、子どもの鼻水を吸引する道具を掃除機につなげて吸引する力を利用し、一瞬にして鼻水を吸い取るという方法が昔から用いられています。吸引するときに口を開けていれば口から空気が入るので安全だと言われてはいますが、ちょっと怖いですね。

小児の鼻水の原因は多岐にわたるので、いつか止まるだろうと放っておくのは大変危険です。ご家庭でケアをしながら、早い段階で医療機関にも相談し、合併症を予防することが大切です。



欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

(ご注意：診察ではありません)

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れた海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

予約制で行います。

下記のEmailアドレスでお申し込みください。

jmaeurope@googlemail.com

その際、簡単に相談内容(例えば、小児科についての相談など)、お名前、国名、Emailアドレス(間違えないように、はっきりとお書きください)。差し支えがなければ、連絡先の電話番号もご記入ください。後日、担当者より電話相談の日時をお知らせいたします。

電話番号：+49 9951 9493 399

上記電話番号は、予約電話相談時しかつながりませんので、ご注意ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>