

みどりっこだより



みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

鼻を健康に保とう

鼻は呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。鼻の症状を放置しておくと、副鼻腔炎になってしまうこともあります。また、耳や喉とつながっているため、中耳炎や喉の炎症などほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つ為に十分配慮してあげましょう。

子ども(特に乳幼児)の鼻の特徴

鼻の中の空間が狭く、少しの気温の変化で鼻水の分泌が増える

鼻と目をつなぐ管(鼻涙管)は、鼻がつまると目やまぶたの腫れの原因になる



鼻と耳をつなぐ管(耳管)が、大人に比べると水平になっていて、原因菌が耳に入りやすい

口呼吸より鼻呼吸が優位なため、口呼吸が上手く出来ない

なぜ鼻水を取らないといけないの？

- 鼻水がつまると口呼吸になり、睡眠や日常生活に影響が出ます。特に1歳未満の乳児は口呼吸が上手く出来ないので、呼吸や哺乳にも支障をきたします。
- 鼻水の中には細菌が含まれていることが多く、また感染やアレルギー反応が起こると炎症細胞から炎症物質が出されるため炎症が悪化し、長引かせる原因にもなります。

鼻水を悪化させないためのケア

☆環境整備

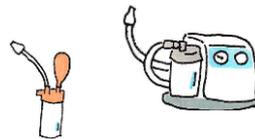
室内の空気は温かく加湿された状態が良いです。アレルギーがある場合は、原因のダニ、ハウスダスト、花粉などを減らす工夫も必要です。

☆鼻をかむ、かませる

子どもが自分で鼻をかむ場合、片側の鼻を押さえながら、ゆっくり少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

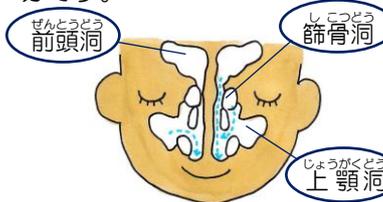
☆鼻吸引

自分で鼻をかめない子どもでは、吸引器を使って鼻水を取ってあげると良いでしょう。入浴後などは鼻水がやわらかくなって吸引しやすいです。



副鼻腔炎って？

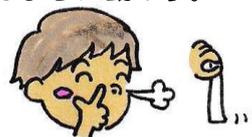
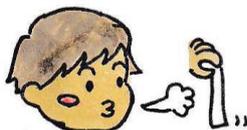
顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化してうみが溜まった状態が続くこともあります。ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することが大切です。



副鼻腔とは上記3つの空洞のこと

鼻をかむ練習 早ければ2~3歳の子どもでも鼻をかめるようになります。練習してみましょう!

- ティッシュペーパーを細く裂いて短冊を作る。
- 短冊を口で吹いて、動くことを確認する。
- 短冊を鼻の前に垂らし、片方の鼻を指で押さえ閉じ、もう片方の鼻から息を出し、同じように動かす。



引用・参考文献

①増田佐和子：チャイルドヘルス Vol.19No.3 「はな垂れっこ対策！鼻・副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎」 ②松原史典：学研教育出版 「ほけんだより 12 か月」 ③(財)日本病児保育協会：認定病児保育スペシャリスト 「【鼻水の基礎】悪化を防ぐために鼻水のいろはを知ろう！」