

# みどりっこだより



【発行・編集】  
相模原協同病院  
病児保育室「みどりっこ」

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に、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。



## 鼻水はどうして出てくるの??

花粉症やアレルギー、風邪などの時に出てくる鼻水。鼻が詰まっていたり、鼻水がズルズルしていると苦しいですね。「鼻水だから」と放っておくと重症化したり、他の病気を誘発したりしてしまうことも…。鼻水の色や状態の変化を観察し、考えられる症状を推察しながらこまめにケアをすることが大切です。

### 鼻水の役割

異物や病原体、体がアレルギーとして認識したものを体外に流し出す働きをしてくれています。

#### 鼻水は鼻の中を洗い流してくれる「洗浄液」

鼻の中では吸った空気に湿り気を与えたり、粘膜を保護したりするため、鼻粘膜から常に少しずつ粘液が分泌されていることで、適度な湿り気が保たれています。ところが、鼻粘膜にウイルスなどの病原体や花粉などの異物がくっつくと、それを排出しようと粘液が多量に分泌され、鼻から出てくることがあります。これが、鼻水です。カラダにとっての異物を排出するための、自然な防御反応です。



### 鼻水の種類



透明でサラサラ  
水っぽい鼻水

アレルギー性鼻炎によるものや、風邪などのひき始めにみられることが多いといわれます。また、気温の急激な変化でも出てきます。



色の薄い  
粘り気のある鼻水

透明から白色、薄い黄色をした鼻水です。鼻水が出始めて数日たった頃や、慢性副鼻腔炎の疑いがある時にみられます。



色が濃く  
粘り気の強い鼻水

濃い黄色や緑色で粘り気強く、臭いがする場合があります。副鼻腔炎の症状の1つで、風邪などが原因で副鼻腔に炎症が起きた時にみられます。頬や鼻の周囲、額などに痛みがあらわれたり、顔やまぶたが腫れたり、発熱を伴うこともあります。

### 家庭でできる鼻水ケア



#### 鼻や体を温める

蒸気を吸うと症状が和らいたり、粘度の高い鼻水も取れやすくなります。



家族や他の子どもへの感染を防ぐためにも、鼻をかんだ後のティッシュは適切に処理しなければなりません。

湿度を上げる  
鼻の通りがよくなり、呼吸がラクになります。



フタ付きの  
ごみ箱に捨てる

鼻水は乾燥すると空気中を数時間浮遊します。フタ付きのごみ箱を使ったり、ビニール袋の口を結んだりしましょう。



鼻をかんだ後は  
手を洗う

鼻をかんだ後や、そのティッシュを触った後はよく手を洗いましょう。



#### 鼻をかむ・吸引する

鼻をすすらせないように、鼻水を取り除いてあげましょう。



【文献】1)【鼻水の基礎】悪化を防ぐために鼻水のいろはを知ろう! : 認定病児保育スペシャリスト(財)日本病児保育協会  
2) 鼻水と鼻炎の研究室 : Kracie 3) 鼻水について勉強しよう! : BabySmile 赤ちゃんの健康情報