

ダニやホコリで年中アレルギー性鼻炎のある人は、鼻の粘膜が白くむくんでいますし、花粉症の人は、症状がある時には赤く腫れていることが多いです。

蓄膿などの他の病気が考えられる場合は、必要であればファイバー（内視鏡）を使って奥のほうまでのぞいたり、レントゲンやCTなどを撮ったりすることもあります。

鼻がつまった時には、蒸しタオルがよいでしょう。

鼻の粘膜は、ちょうどスポンジのような海綿体構造となっています。鼻炎になると、そのスポンジに流れ込んだ血液が、流れ出でいかずにたまってしまうため、うっ血して**鼻の粘膜が腫れ、鼻づまり**になってしまいます。

ですから、血行をよくすれば、鼻づまりは改善します。それに効果的なのが蒸しタオルです。

鼻の調子が悪くて病院に来られる人の中には、「特に夜寝る時に症状が悪化して、鼻がつまって眠れないんです」という人がけっこうあります。

実はこれは、自然に起こる生理的な出来事なのです。

起きている時は、鼻のある頭は体よりも上のほうにあります。横になって寝ている時には、頭は体と同じ高さにあります。**重力の影響を受けなくなった血液は、頭にとどまり、鼻の中の血液も、うっ血状態となるのです。**そうすると**鼻の粘膜は膨れて**しまいます。

鼻の粘膜は、適度に湿っているのがよいといわれています。**乾燥していると粘膜が荒れてしまったり、鼻水が固くなったり**してしまい、鼻の症状が悪化します。

点鼻薬に使われているステロイドの量は比較的少なめですし、その数パーセントくらいしか体内には入っていきません。あくまで点鼻薬は、鼻の粘膜に直接働いて炎症を抑える薬ですから、体内には入る必要がないからです。適切に使えば妊婦の方や授乳中の方にも使うことができますし、小児用の物もあります。

ステロイド点鼻薬以外の点鼻薬の詰もしておきましょう。

市販の点鼻薬や一部の病院処方点鼻薬には、血管収縮薬の点鼻薬があります。とても速効性があるって、鼻にスプレーをすると、すぐに鼻の通りがよくなるので、皆さんよく使います。しかし、一つ注意が必要です。

速効性があるからといって、毎日毎晩連続して使っていると、だんだんリバウンドで粘膜が腫れてきてしまいます。そして余計に鼻づまりがひどくなってしまいます。これを**薬剤性鼻炎**といわれます。血管収縮薬の点鼻薬は、ひどい時に時々使うのは効果的ですが、連用は控えてください。

一方、**ステロイド点鼻薬**は、血管収縮薬ほど速効性はありませんが、続けて使うことによって効果が出てきますし、**続けて使ってもリバウンドすることはありません**。

ステロイドを使う場合、まずは点鼻薬を使いましょう。先にも述べたように、点鼻薬は使い方を間違えなければ、とても安全な薬です。鼻の中の炎症が強くて、鼻の粘膜がむくんでいたり、腫れていたりする時には、点鼻薬を使うと効果的に治まってきます。

内服や点鼻などの治療を行っても、なかなか鼻づまりの症状が改善しない場合には、手術を行うこともあります。

原理は単純で、腫れている鼻の粘膜のボリュームを小さくして、鼻の通りをよくするというものです。その方法にはいろいろあり、それぞれに特徴があります。

アレルギー性鼻炎で鼻の粘膜の炎症が続いていると、ちょっとした刺激で鼻の粘膜に傷がついて、鼻血が出てしまうことがあります。意外とたくさんの血が出るので、初めて経験すると、皆さんびっくりされます。

しかし、心配はいりません。止め方をしっかり知っておくことが大事です。

鼻血の約八割は、キーゼルバッハ部位といって、鼻中隔（鼻の真ん中の仕切り）の前方、鼻の入り口付近から出ます。この場所は、細かい血管がたくさん集まっていて、ちょっと傷がついただけでも血が出やすい場所なのです。

鼻血が出た時には、まず落ち着いて、**小鼻をしっかりとつまみましょう**。

先ほども述べたように、出ている場所は入り口付近なので、**入り口の小鼻をしっかりとつまんで押さえれば、たいていは十分くらいで止まります**。よく鼻の根元（目頭のあたり）を押さえる人がありますが、それは間違いです。

また、上を向いてしまうと、出てきた血が口の中に下りてきてしまい、気持ちが悪くなるので、下を向いて外に出しましょう。ティッシュペーパーや脱脂綿を鼻に入れる人もいますが、場合によってはそれで鼻に傷がつくこともあるので、いちばんよいのは鼻をしっかりとつまむことです。



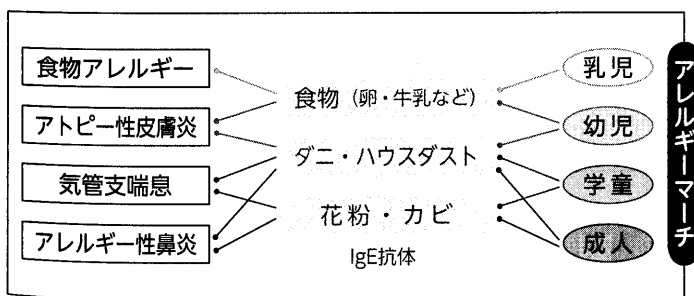
鼻血の約8割は、キーゼルバツハ部位から出るので、小鼻をしっかりつまんで押さえるのが効果的

おっしゃるようにアレルギー体質（アトピー素因といいます）の子どもさんは、かかるアレルギーの病気が年齢とともに変わっていくことがあります。その変わっていく様子が、アレルギーが行進しているように見えるので、「アレルギーマーチ」といわれています。

例えば、乳幼児の時にアトピー性皮膚炎になった子が、小学校に上がる前くらいに気管支喘息を発症し、そして、思春期くらいになるとアレルギー性鼻炎になることがあります。

アレルギー反応は同じなのですが、原因となる物質や、症状の現れ方が変わってくるので、違う病気が次々と現れて、行進しているように見えるのです。

「マーチ」と聞くと、なんだか楽しそうな感じがしますが、このマーチは何とか止めないといけません。ところが残念ながら、この行進を確実に止める方法はありません。



鼻をすすった時に、細菌やウイルスの含まれた鼻水が、耳管を通して耳へ行ってしまうことがあるのです。そうすると、急性中耳炎（耳の中が細菌やウイルスに感染してしまうこと）になり、耳が痛くなったり、熱が出たり、耳だれが出たりします。

また、鼻水が上咽頭にたくさんあると、上咽頭の粘膜が炎症を起こしてしまい、粘膜が赤く腫れてきます。そうすると、耳管の入り口が狭くなってしまい、耳の中に水

がたまってしまう。これを滲出性中耳炎（耳の中に水がたまって、聞こえづらくなる中耳炎）といいます。

このように、**鼻を頻繁にすすっていると、急性中耳炎や滲出性中耳炎になってしまう可能性がある**のです。特に小さな子どもさんは、耳管が短く未熟なため、急性中耳炎や滲出性中耳炎になりやすいのです。

ではどうすればいいのでしょうか。

鼻はしっかりとかまなければなりません。

鼻のかみ方にもコツがあります。片方ずつ、左右別々に、あまり力を込めずに、優しくゆっくりかんでください。

(3)鼻を無理にほじらない。

鼻くそを無理に指でかきだそうとすると、粘膜に傷がついて、鼻血が出る場合があります。またその傷口から細菌が入って、膿んでしまう場合があります。