

 鼻がつまったら…	1ページ
 治験啓発キャンペーン／今月のイチオシ図書	2ページ
 糖尿病ワポイントアドバイス「糖尿病に関する検査の見方」／こんなこともしています三重病院「七夕風船リリース」	3ページ
 アレルギー教室のクッキング／今月の植物を探せ! vol.13／外来からのお知らせ／外来診察のご案内	4ページ

## 鼻がつまったら…

8月7日は、は・なの日。そう、鼻の日です。普段は、あまり気にならない空気のような存在ですが、風邪を引いたとき、花粉症になったとき、とても困ってしまう部分ですね。今回は、鼻づまりについてお話ししましょう。

普段、私たちは鼻のことを意識して生活していません。しかし、いったん風邪などで鼻がつまると、仕事・勉強に集中できなかつたり、においがわからず食事がおいしくなかつたり、夜寝られなくて苦しくていらいらしたり、あらためて鼻が重要な役割を果たしていることに気がきます。

鼻には、4つの役割があります。

- 1 呼吸する
- 2 においを嗅ぐ
- 3 鼻から入る空気の温度・湿度を調節する
- 4 空気中の細菌やウイルスなどを取り除く

ですから、鼻がつまると、息苦しくなり、においがわからなくなり、また、細菌などを含む冷たく乾燥した空気を直接吸い込むことになるため、のどや気管の炎症を繰り返しやすいです。

また、赤ちゃんは、生後数ヵ月になるまで鼻呼吸中心です。鼻がつまってしまうだけでも呼吸困難になったり、哺乳できなかつたりします。



★では鼻はどんな時につまるのでしょうか？

鼻がつまるには、鼻に原因があるものと鼻以外に原因があるものに分けられます。

鼻に原因のあるものは、生まれつきに鼻の中が狭かったり（鼻腔狭窄）鼻の穴が閉じているもの（鼻腔閉鎖）、炎症やアレルギー性鼻炎などにより鼻の粘膜が腫れたり、鼻汁が多いもの、また腫瘍、鼻のポリープなどがあります。

鼻以外の原因として、鼻の奥にできた腫瘍や、鼻の奥にあるアデノイドが大きいことなどがあげられます。

たまに小さいお子さんで、周りのおとなが知らないうちに鼻におもちゃや食べ物をつめて、これが原因で鼻の中に炎症を起こして鼻づまりになっていることもあります。

鼻づまりは、いびきの原因になったり、ひどいと睡眠中の無呼吸の原因になったりもします。原因によって治療法も違いますので、鼻がつまったら、耳鼻科を受診しましょう！（耳鼻咽喉科 臼井 智子）