

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりはひどくなると不快です。続くと子どもは口呼吸になり、喉にも炎症が起きてしまうので、空気が乾燥する時期は特に注意が必要です。赤ちゃんはミルクや母乳を飲むときに鼻呼吸をしますので、鼻がつまっていると哺乳量が減ってしまうことがあります。また鼻をいじることで粘膜を傷つけて鼻血を出してしまう子どもは、鼻水がよく出ているなど鼻に不快を感じていることが多いです。子供の変化やサインを見逃さないようにしましょう。

受診の目安

くしゃみ・鼻水・鼻づまりが続く
においが分かりにくい
呼吸がしづらく眠れない
寝ているときによくいびきをかいている
鼻をよくこする
鼻血がよく出る



受診科

いつも鼻水が出ている・鼻がつまっている→耳鼻科
熱はないが鼻水がでる→耳鼻科（小児科）
風邪症状で小児科を受診したが、なかなか治らない→耳鼻科
熱があり、元気がなく鼻水がでる→小児科

対応とケア



乾燥した空気や冷たい空気が鼻の粘膜の刺激になっていることがあります。濡れたタオルをかけたり、加湿器を使ったりして室内の湿度をあげてみましょう。室温 20～23℃、湿度 50～60%が良いといわれています。鼻水や咳が出るときは、横になるより座位のほうが呼吸しやすいことがあります。本人の楽な姿勢で安静にしましょう。鼻をかむときは片方ずつ、静かにかむように教えましょう。鼻をかめない小さな子は鼻水をふき取る、自宅に鼻水吸引機がある場合は鼻水を吸ってあげると楽になるでしょう。

- ・鼻血の止め方→下を向かせて両方の小鼻を指でしっかりつまむと数分で止血します。口に流れてきた血は飲み込まずに吐き出させてください。ティッシュなどを鼻に詰めると抜く際に再び傷口が開き再出血することがあるので鼻栓はお勧めしません。再出血したり、つめものが奥に入って取れなくなったりすることがあり危険です。