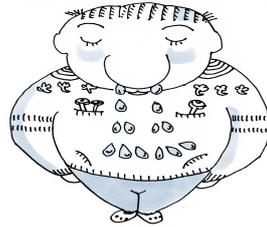


## 鼻水は病気でしょうか



- 冷たい空気に触れたり、ほこりっぽい所にいると、赤ちゃんは鼻水をたらしたり、はなづまりになったりします。
- 「中耳炎になるのではないかしら？」  
「ちくのう（副鼻腔炎）の心配はないかしら？」  
「まあ、これくらいなら大丈夫かな」  
お母さんは心配ですね。
- そもそも、健康な赤ちゃんの鼻水は出るのが当たり前です。犬でも鼻はぬれているのが元気の証拠ですから。
- 鼻水は呼吸を助ける大切な役割があります。
  - ゴミやばいきを吸着するフィルターの役割
  - 冷たい空気を程よく暖めて肺に送り込む役割
- 鼻水がずるずるとたくさん出ても、そんなには心配ありません。
  - 風邪を引くと、鼻水の量はふつうの時の数百倍くらい増えるそうです。
- 鼻がつまるのは、
  - 鼻水の量が増えているとき
  - 鼻水が粘っこくなったり
  - 鼻の粘膜がはれてしまったとき
  - 鼻に何かをつめ込んだとき
 明るいところで、鼻の穴をのぞいてみてください。

## 鼻水でもちょっと心配なとき

- 緑色の粘っこい鼻水が10日以上続くとき
  - 鼻水のおいが臭いとき
  - 片方の鼻からばかり鼻水が出る時
  - 発熱、頭痛、耳が痛いとき
  - 機嫌が悪く、激しく夜泣きをする時
  - 鼻のまわりや顔がはれてきたとき
  - 生後1ヶ月未満なのに黄色い鼻水が出る時
- こんな症状がある時には受診して下さい。  
ちくのう（副鼻腔炎）や中耳炎をおこしていないか、診てみましょう

## 鼻水や鼻づまりを治すために

- お薬でびたっと鼻水や鼻づまりを治すのは簡単なことではありません。
- まず、赤ちゃんのまわりの空気をきれいに保ちましょう
  - タバコを吸わない
  - お部屋の換気を忘れないで
  - 暖房やエアコンの風が直接赤ちゃんに当たらないように
  - ベッドやお布団を清潔に
- 部屋が乾燥しすぎていませんか？
  - 赤ちゃんの部屋に、バスタオルやシーツなどを干しておく、部屋の湿度を保つことができます。
- 熱がなくて元気がよければ、入浴はかまいません。
- それでも鼻がつまって苦しそうな時
  - 暖めたタオルで鼻を暖めてあげて下さい。
  - 鼻を吸ってみましょう。
  - 直接口で吸ってもかまいませんが、薬局で「鼻水吸い取りグッズ」を買っておくとよいでしょう。
  - こどもクリニックでは生理食塩水の鼻スプレーを処方することもあります。