

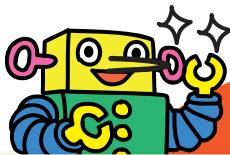
はな 鼻のお話

「鼻をいたわって、 病気から体を守ろう！」

かんしゅう
監修 千葉県医師会 永田 博史 医師

いつもは存在感がない「鼻」ですが、かぜをひいたりアレルギーを起こして鼻にトラブルがあると、とたんにそのありがたさを再確認しますね。

今回は、鼻についてしっかり学びましょう。



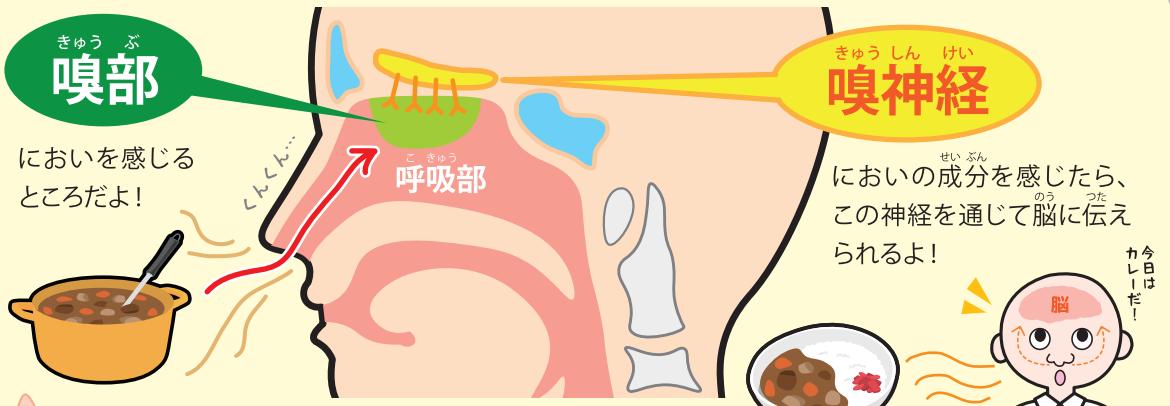
鼻の中をのぞいてみよう～

きゅうぶ 嗅部

においを感じる
ところだよ！

きゅうしんけい 嗅神経

においの成分を感じたら、
この神経を通じて脳に伝え
られるよ！



やくわり 鼻の役割

① 呼吸

【しぶりけとあたため】(加湿・加温)

空気に入ってくる空気の温度や湿度を調整して、
粘膜や肺に無理がかからなりようにしています。



【フィルター】

空気中のほこりやチリ、
ウイルスなどを体に入れ
ないように防ぎます。



② におい

空気といっしょに入ってきた
におい成分をキャッチして、
脳へ伝達します。



③ 声をひびかせる (共鳴・発声)

声を出すときに、出された
音声に変化をあたえて言葉を
作ります。



かぜをひくと、
鼻声になったりします。
それは、共鳴腔が
関係していたんだね！

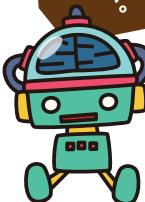
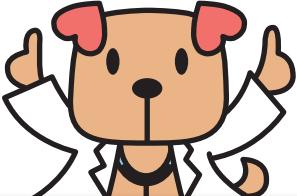


鼻には色々な役割があることがわかりました。
次のページでは、鼻の病気についてみてみましょう。

鼻の病気

鼻の病気でよく聞く名前に「**鼻炎**」
「**副鼻腔炎**」があります。

「**鼻炎**」は鼻、「**副鼻腔炎**」は副鼻腔が炎症を起こしている状態のことをいいます。



それぞれの場所を確認！

びくう
鼻腔

ふくびくう
副鼻腔（空どう）

ほつべの奥（中）に
空どうがあるんだね！
副鼻腔って
いうんだ…。



なぜ空どうかって？
頭（顔）を
軽くしているという
説もあるピッ。



鼻炎(アレルギー性鼻炎・慢性鼻炎など)



鼻粘膜が
腫れています！

鼻炎では炎症のために「**鼻粘膜**」がはれた状態になります。症状は、くしゃみ・鼻づまり・鼻水などで、色々な原因物質によって粘膜が刺激されることによっておこります。

◆アレルギー性鼻炎

ハウスダストやダニ、花粉などが原因でおこります。小学生以下の小さな子どもにもみられるようになりました。



◆急性鼻炎

ウイルスや細菌などが原因でおこします。みなさんがよく言う「鼻かぜ」です。

◆慢性鼻炎・肥厚性鼻炎

急性鼻炎をくり返したり、長引いたりした場合におこります。

炎症が鼻でおきるもの、
副鼻腔でおきるもの
があります。

副鼻腔炎(急性・慢性)

【急性】

ほほ
頬が
いた
痛くなるよ！

うみのよう
な
鼻水が出るよ！

【慢性】

頭が痛く
なることも！
ポリープができる
鼻づまりに！

副鼻腔炎は、ウイルスや細菌などの病原体が副鼻腔の粘膜にすみついて炎症をおこし、うみなどが副鼻腔の中にたまる病気です。

◆急性副鼻腔炎

症状がおこってから1ヶ月以内くらいにおさまるものが急性副鼻腔炎です。ねばりけのあるうみのような鼻水が出たり、鼻づまりやほっぺが痛くなることもあります。



◆慢性副鼻腔炎

3ヶ月以上症状が続くものが慢性副鼻腔炎です。透明やうみのような鼻水が出たり、頭が痛くなる場合もあります。またポリープができると、鼻づまりになります。



鼻炎と副鼻腔炎は
まったくちがう
病気だピッ。

鼻の病気はほうっておかず、 すぐに治療しましょう！



前ページのような病気をほうっておくと、体にとって良くないことがおこってきます。

鼻で呼吸ができなくなると口で呼吸をする口呼吸になります。

口呼吸になると、次のようなことがおこりやすくなります。



①のどが痛くなる

(鼻の働き（吸った空気を温めたり、しきけを与えてたりする）が行われないため)



②かぜや インフルエンザ などの感染症に かかりやすくなる



③集中できなくなる (集中力の低下)

(口呼吸は、鼻呼吸よりも酸素を多くとりこむことができないため、脳や心臓にめぐる量も少なくなる。すると、脳が活発に働けなくなり眠くなる)



④虫歯や口内炎などが できやすくなる

(いつも口が開いているためツバガ少くなり、バイキンが増えてしまうため)



⚠ 鼻のかみ方についての注意！

鼻の奥と耳は耳管という管でつながっています。鼻を強くかむと耳管を通じて、病原体が耳に入ってしまう場合がありますので、十分注意してください。

正しい鼻のかみ方

- 片方ずつ静かに数秒かけてかむ
- 決して強くかまない（1回でかみきれないとときは、反対側の鼻をかんでみる）
- 鼻をかんだ後の手は洗う



ぜつたい
絶対に強く
かまないで
ピッ！



保護者のみなさまへ

鼻炎はQOL（生活の質）が低下するだけでなく、身体にも影響が出てきます。

「鼻が悪くてすっきりしない」と思つたら早めに病院へ行かれることをおすすめします。

【注意！】

- ①鼻炎が低年齢化してきており、幼児期からアレルギー性鼻炎になっている場合がある！
- ②鼻炎から副鼻腔炎を起こすことがある！
- ③鼻が悪いと中耳炎を起こしやすい！（とくに小学校低学年くらいまで）
- ④鼻が悪いと、いびきや睡眠時無呼吸症候群の原因となる！



取り上げてほしいリクエスト・感想などお便り待っています！

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。