



子供も大人もご用心～副鼻腔炎

8月7日は、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が制定した「鼻の日」です。鼻の病気のうち、今回は「副鼻腔炎」についてお伝えします。

■ 長引く鼻の不調は「副鼻腔炎」かも

副鼻腔とは、鼻の周囲にある4つの空間（上顎洞・篩骨洞・前頭洞・蝶形骨洞）のことで、左右合計8つあります。この空間に鼻水や膿がたまり、炎症が起きている状態を**副鼻腔炎**といいます。



風邪をひいて免疫力が低下した際に発症することが多く、鼻の症状が長く続いている場合は、副鼻腔炎を併発している可能性があります。

症状は粘性の鼻水、鼻詰まり、悪臭、鼻水が喉に落ちる（後鼻漏）、頬や額の痛み、顔や瞼の腫れ、発熱などです。悪化すると、においを感じなくなることもあります。

■ 早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう！

副鼻腔炎は、早期に受診すれば抗生物質の服用などで治療できますが、放置すると悪化し、手術が必要になることもあります。**長引く鼻の症状を放置せず、速やかに耳鼻咽喉科を受診することが大切です。**



■ 副鼻腔炎の予防方法

■ 免疫力を高めて風邪を予防する

日頃からバランスの良い食事や適度な運動、十分な休息をとることで免疫力が高まります。こまめな手洗い・うがいも風邪予防につながります。

■ 鼻水をためずにしっかりとかみ、できるだけ外に出す

正しい鼻のかみ方のポイント

- ① 片方の鼻を押さえながら、**片方ずつ鼻をかむ**
- ② しっかり口から息を吸って鼻をかむ
- ③ ゆっくり小刻みにかむ
- ④ **強くかみすぎない**

両方の鼻を一緒にかむと細菌やウイルスを含んだ鼻水が、鼻の奥に入ってしまう。



■ 鼻うがい（鼻洗浄）をする

鼻腔内の鼻水やウイルス、細菌を洗い流すことができます。市販の鼻洗浄器具を使用するとより効果的です。

【引用・参考】

- 1) [鼻の病気 一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会](#)