

# 子どもの鼻水

5歳くらいになると多くの子が、自分でティッシュペーパーに鼻水を勢いよく出せるようになります。早い子は2歳くらいでお兄ちゃんやお姉ちゃんのまねをしてなのか、上手に鼻をかめる子もいます。そもそも鼻水はなんで出るのでしょうか。鼻水はウイルスや細菌が体の中に入るとした時に、体外に追い出す働きがあります。水のようにサラサラした透明の「水様性鼻汁」と黄色や緑色でドロドロの「膿性鼻汁」に分けられます。膿性鼻汁には、血液中から出て来た白血球がウイルスや細菌と戦い、壊れたものやウイルスや細菌の死骸が混ざっていますから、すすったりして鼻やのどに残ったままになっているのはいいことではありません。鼻水の中の炎症性物質がのどを痛めることがあります。

子どもに鼻をかむことを教えるのはむづかしいもので、「フンッってやってごらん」とティッシュペーパーを鼻に当てても、口で「フンッ！」と言うだけで鼻からは鼻水も息も出せないことがあります。ふいてあげるのもいいのですが、だいたいの子どもは鼻を触られることさえ嫌がりまです。上から押さえられるのが嫌なんでしょうか。もしもできるなら、<sup>みげん</sup>眉間の方から鼻の穴に向かって両側から鼻を押さえて鼻水を押し出してください。それが無理なら、せめて出ているものをふき取りましょう。

## 【お鼻スルスル】

ティッシュペーパーを4つに細長く折り、鼻の下に当てます。イラストのように下からティッシュを引っ張るとネバネバの鼻水は線のようになって取り去ることができます。鼻を押さえないので嫌がられません。ネットで「お鼻スルスル」と検索すると詳しいやり方が出てきます。今はドラッグストアに行くといろいろな種類の鼻水吸い器が売っています。スポイト型だったり、ストローのようなもので吸い出したりするもの、電動型もあります。



鼻水を吸った後に、鼻から血が出ていることがあります。鼻やのどで炎症が起きている時、粘膜がはれて鼻水や痰が出るので少し触れたりくしゃみなどですれた時に出血したりしやすいのです。すぐに止まれば問題ありませんから、やはり鼻水はためずに取り去ってあげましょう。

鼻水が出る病気には、風邪以外にも副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎、花粉症などがあります。色のついたドロドロの鼻水が出る場合には、抗菌薬を飲んだ方がいい副鼻腔炎かもしれません。花粉症は、何度も花粉の時期を経験するようになってしまうことがあります。乳幼児には少ないものですが、近年低年齢化しているようです。いずれにしても耳鼻科、小児科で診察してもらえますから、まずはかかりつけのお医者さんに行ってみましょう。

