

鼻水・鼻づまりのホームケア

鼻水・鼻づまりの原因

子ども(特に乳幼児)の鼻は大人と比べて低く、鼻の穴が小さく、鼻腔が狭いため、鼻水がたまりやすいのに出にくい構造になっています。その上、あお向けに寝ていることが多いので、一層、鼻水が排出されにくい状態になりがちです。また、気温の変化や空気の乾燥に対して鼻の粘膜が敏感で、鼻水が増えやすく固まりやすいので、鼻づまりを起こしやすいのです。

ケアのポイント

1、部屋を加湿するなど室内環境を整える

空気が乾燥すると鼻づまりがひどくなるので、洗濯物を室内に干したり、加湿器を利用するなどして部屋を加湿しましょう。(目安:夏 55~65%、冬 45~60%)

2、鼻をかむ

鼻をかむ際は、①片方ずつ②ゆっくり小刻みに③強くかみすぎないことに注意して、鼻水をすすらないように気をつけましょう。

3、綿棒や鼻吸い器を使う

鼻水がつまる前に、鼻吸い器や綿棒などでこまめに取ってあげましょう。入浴後は固まっている鼻水が湯気でやわらかくなり取れやすいです。鼻の粘膜を傷つけないように、鼻の入り口だけにとどめましょう。

4、母乳・ミルクは数回に分けて与える

鼻がつまっていると、呼吸が苦しくてうまく母乳やミルクが飲めません。いつもより回数を増やし、少しずつ与えましょう。こまめに水分を補給することで鼻の中が潤って鼻水がやわらかくなり、鼻づまりの解消にもつながります。

ベビー用品店や、ドラッグストアには、手動の鼻吸い器や、鼻かみグッズもあります。



丹平製薬



ピジョン



カネソン