

# 健康講座

今月の先生紹介



まつばら しげのり  
**松原 茂規**  
松原耳鼻いんこう科  
医院院長

## 今月のテーマ 小児の鼻水の吸い方、正しい鼻のかみ方

### 小児の鼻水の吸い方

0〜2歳の自分自身で鼻がかめないお子さんは、耳鼻咽喉科で鼻処置(鼻水を吸ってもらう)を行うのも良いのですが、電動鼻吸引器を使いやすく鼻汁を除去する効果に優れており、インターネットで簡単に購入できますが、値段が1万円以上するものもあり費用対効果を検討する必要があります。

鼻はいろいろな働きがあり、フィルターの機能とともに、加湿器と加湿器という働きがあります。鼻で呼吸することにより、のどや気管に送られる空気はホコリが取り除かれ、ちょうどよい温度になります。鼻がうまくかめない0歳児や1歳児が鼻かぜになると、母乳や離乳食などがうまく吸えない、食べられないなどの哺乳障害を起こすことがあります。元々乳児は口呼吸がうまできないので、鼻呼吸が妨げられると呼吸困難になることすらあります。

さて、鼻とのの間には耳管という管があります。鼻水が増えるとこの耳管を経由して中耳

炎を起こすことがあります。また鼻からのどに下がった鼻汁のどにからむ痰になります。

ですから0〜2歳の小児では耳鼻咽喉科であるいは家庭で、鼻水を吸ってあげることによって中耳炎や気管支炎の予防につながるのです。

### 正しい鼻のかみ方

正しい鼻のかみ方は

- ①片方ずつ
- ②ゆっくりと
- ③やさしくかむ

ことです。まだ慣れていないお子さんには、保護者が手をそえて片方の鼻翼を押さえながら、ゆっくりやさしくかむ声かけをしてみてください。

鼻をかむことは鼻汁を鼻に溜めたままにしないことによつて、鼻炎や副鼻腔炎を改善させ、中耳炎を予防し、痰を減らす効果があります。



お子さんの鼻のかみ方は次の点に注意する必要があります。

- ① 患児は鼻閉や鼻漏の状態に慣れてしまっていることが多く、自分から鼻をかむことをしないことが多いため、時期をみて鼻かみ励行の声かけをする。
- ② 就寝中の鼻閉、鼻汁の流下を予防するため、特に就寝前の鼻かみを心がける。
- ③ 子どもは片方ずつの鼻かみがうまくできないことが多いので、保護者が鼻翼圧迫を手伝い、片方ずつ鼻かみの介助をする。
- ④ 鼻をかむときに強くいきんでかむことなく、ゆっくりと、やさしくかむよう指導する。

最近、鼻かみの練習のために鼻かみ練習機が市販されています。これは鼻から上手に息を出せれば風船が飛び出す仕掛けになっており、遊び感覚で鼻かみトレーニングができます。鼻かみは早い子どもでも1歳半から、通常3歳程度でできることが多いです。自分自身で病気を治す力をつけるためにも、正しい鼻のかみ方を体得することは重要です。



参考文献:丸山裕美子  
特集 お母さんへの回答マニュアル耳鼻咽喉科Q&A2010  
鼻のかみ方の正しい方法を教えてください?  
JOHNS26(9)1370-71. 2010

長年グループで購入してきましたが、この度、都合により宅配に切り替えさせていただきました。時間を気にせず外出できるので、これもよいかぁと思っています。 | 岐南町 水崎さん |

組合員さんのおしゃべり場

# しゃべっ Chao!

今月のテーマ  
エイプリルフール  
の嘘

クスッと笑えるかわいい嘘やユーモア溢れる嘘など、あなたが体験したエイプリルフールならではのエピソードを聞かせてください。

● 4月3日生まれの息子ですが、4月1日に「子どもが産まれそうー」と旦那にメール。でもびっくりしちゃうかなーという気持ちで先立って、すぐに「エイプリルフールです。」と2回目のメールを送りました(笑)なかなか嘘ってつけないですね。  
(中津川市 いもちゃんさん)

● まだみんながガラケーで、文字だけのメールマガジンが色々な情報源だった頃、エイプリルフールの日は「突然ですが、このメールマガジンは今回で終了とさせていただきます」という嘘の挨拶が多かったです(笑)  
(岐阜市 あるあさん)

● 娘が小さかった頃は目をキラキラさせて、みえみえの嘘を言うのがんばってだまされてあげました。懐かしい思い出です。  
(多治見市 ままりんさん)

● 学生時代、仲の良い友人から突然「私結婚することになったよ。」とメールが来たので、すぐビックリして返信したら、「下の方よく見て笑」と返事が。メールの文章のずーっと下に「うそだよ!エイプリルフール!」とありました(笑)次の日みんなの笑いものでした!私だけが本気で信じていました(涙)  
(各務原市 上野さん)

● 「ペンギンが空を飛んだとニュースでやっているからNHKを見て!」とメールをもらい信じ込んだ私。見事、だまされました。  
(土岐市 さちもすさん)

● 同級生だった夫が放課後、どっちが先に××まで行けるか競争しよう!と言うので、負けず嫌いだった私が先に走って××に着いたところで夫が目前の花屋へ。そして花束をプレゼントしてくれました(誕生日でした)。一番に学校を飛び出したので他の同級生に見られることもなく、ハメられた!  
(白川村 ピンクのガーベラさん)

● 小学生の頃、朝起きて母に「雪降ってるよ〜」と言われたこと。さすがに降っていないだろう...と思ってもまた言うから外を見たら、やっぱり降ってない...エイプリルフールの話でした。亡き母との楽しい思い出です。  
(岐阜市 まるれさん)

● 子どもの時、4月1日の早朝、母に飼っていた犬の「○○ちゃんが子ども産んでるよ〜!」と大声で起こされました。本気で信じて、春休み中の姉妹全員布団から飛び起きました。家に子どもとペットがいいたら試してみてください。すごい確率で飛び起きてきますよ。  
(多治見市 バンジーさん)

● 私の両親は4月1日に結婚しました。母がいつも「父さんとの結婚は嘘の結婚でだまされた」と言っていました。今、父は他界し、母は認知症で寝たきりですが4月1日が来るたび、その話を思い出します。  
(本巣市 こっちゃんさん)

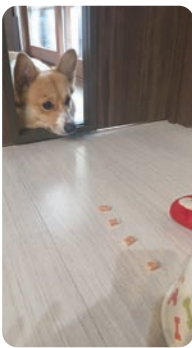
## 発信 往来

旅立ちのシーズン。わが家も下の娘が中学を卒業します。これで2回目の中学校卒業式を経験しますが、親が子どもを育てるといふより、子どもから育てられたなと感じます。親も子も、また次のステージでがんばります。  
(飛騨市 春一番さん)

コープに入り初めてDEKOをいただきました。簡単につくれるレシピや、断捨離の話にとっても興味がありました。コープは宅配だけでなく、いろんなことを教えてくださいませんか。楽しみにしています。  
(岐阜市 種田さん)

3月3日のひな祭りは「がんばろう」といつて、各家々に子ども達が「お雛様見てください」と言って回り、お菓子ももらう風習が今でも受け継がれています。わが家でも、今年はどうななお菓子渡そうかと考えるのが楽しみでもあります。  
(高山市 中西さん)

ドアの穴くぐるの、練習中。おやつ食べたいけど...



(笠松町 サリチさん)

7歳の息子が、誕生日にサンドバックが欲しいというのでプレゼントしました。まだ1年生なのに、なぜサンドバックなんだ...と不思議です(笑) | 中津川市 ちーちゃんさん |

わたしのひとこと



わたしのひとこと