

子供の鼻水と鼻づまり

◎鼻水は正義の味方だけど…

鼻水は、体内からウイルスや細菌を追い出すために出ます。鼻づまりは、なぜ起こるかという、これ以上体の中に病原体が入ってこないようにブロックする、また体温を調節するためです。しかし鼻がつまると、呼吸がしにくい、よく眠れない、ミルクが吸えないなど、本当に辛そうですね。なんとか楽にしてやりたいものです。

く
し
しんじょう



◎乾燥には注意!!



あ
た
か
い

子供がいる部屋の空気が、乾燥していると、鼻がつまったりすくなります。加湿器をつけて、加湿をすることで鼻づまりが改善されます。加湿器がない場合は、洗濯物を干したり、バスタオルを濡らして、ハンガーに干すだけでも、十分な加湿になります。温かい蒸しタオルで、子供の鼻を温めてあげるのも良い方法です。

また鼻水を拭きすぎると鼻の下が荒れてきたりします。そのときはワセリンなどの保湿剤を塗ってあげましょう。

◎長引く時はすぐにお医者さんに

止まらない鼻水を長引く風邪だと軽く考え、放っておくと、副鼻腔炎や蓄膿症になることがあります。症状が長引いたり、どろっとした黄色や緑の鼻水などが続く場合は、すぐに耳鼻科に連れて行きましょう。

