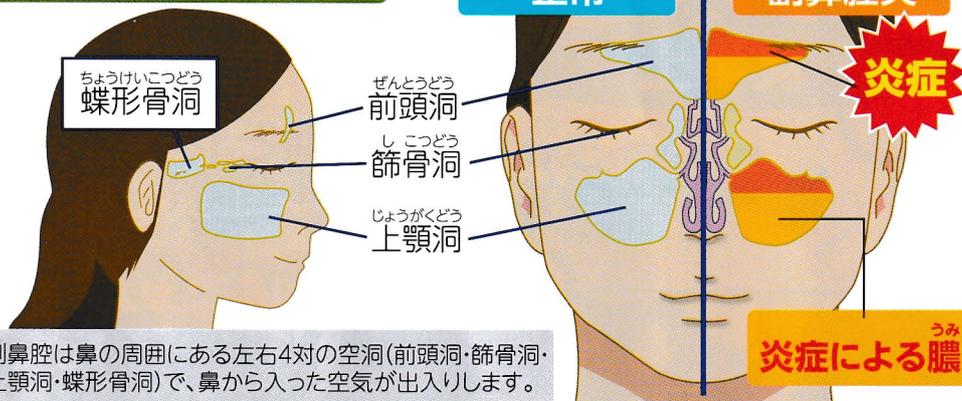




1 風邪のあとの長引く鼻の症状に注意!

鼻には、のどに続く空気の通り道である鼻腔があり、その奥の副鼻腔とつながっています。そのためウイルスや細菌などが鼻腔から副鼻腔に侵入しやすい構造になっています。

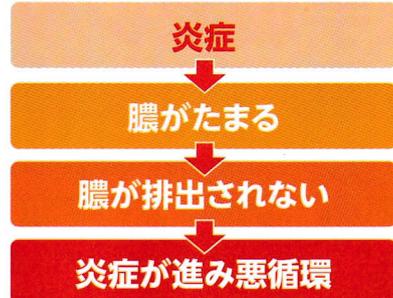
副鼻腔とは?



副鼻腔は鼻の周囲にある左右4対の空洞(前頭洞・篩骨洞・上顎洞・蝶形骨洞)で、鼻から入った空気が出入りします。

副鼻腔炎とは?

鼻の周りの空洞に炎症が起き、長く続く!



主な症状は?

下記の症状が1ヵ月以上続く場合は「慢性副鼻腔炎」かも!?

副鼻腔炎は放っておくと悪化するため、症状が2週間以上続いたら耳鼻咽喉科を受診しましょう!

鼻づまり	鼻水・後鼻漏	嗅覚異常	頭重感・頭痛	だるい
鼻づまりが治らない	黄色や粘りけのある鼻水が鼻から出る	においが分かりにくい	頭の前方や目の奥が重い	集中力がない

ちょっと健康コラム 「においが分からない!」もしかして「新型コロナ」?

新型コロナウイルス感染症で注目された嗅覚異常。においを感じなくなる病気は意外と多く、慢性副鼻腔炎もその一つです。新型コロナの場合は突然嗅覚がなくなるのに対し、副鼻腔炎は徐々に嗅覚が衰えていくことが特徴です。嗅覚はだれもが加齢とともに低下してしましますが「最近においが分かりにくい」と感じたらすぐに、医療機関で検査を受けましょう。



2 原因と症状が異なる慢性副鼻腔炎

種類	原因	鼻水		嗅覚異常
		色	におい・粘り	
ちくのうしょう 蓄膿症	ウイルスや細菌の感染	黄色から緑色	粘りけのある鼻水	進行した場合に起こる
ふくびくうしんきんしょう 副鼻腔真菌症	かびの菌(真菌)が増殖	片側の鼻から黄色の膿のような鼻水	悪臭を伴う粘りけのある鼻水	—
こうさんきゅうせいふくびくうえん 好酸球性副鼻腔炎 難病指定	免疫細胞の一種である好酸球が異常に増加	黄色	糊のような粘りけが非常に強い鼻水	早期から起こる

放置すると鼻の中に“きのこ”が!?

鼻の粘膜の炎症を繰り返すうちに、粘膜が腫れて水ぶくれのように膨らんだ「鼻茸」と呼ばれるポリープができることがあります。鼻茸が副鼻腔の自然口を塞いでしまうため、さらに副鼻腔内に膿がたまりやすくなり、症状が慢性化します。鼻茸は自然には治らないため、手術で切除が必要となる場合もあります。



3 慢性副鼻腔炎の検査と治療

検査

●視診 内視鏡検査



短時間で痛みも刺激も少ない
内視鏡を副鼻腔に挿入して内部の状況を観察します

●画像検査【X線撮影・CT検査】

より専門的な部分の診断が可能です



●血液検査



好酸球性副鼻腔炎が疑われる場合に行われます

軽症から中等症の治療

鼻に直接行う治療

●鼻腔や副鼻腔にたまった膿や鼻水を洗浄し、薬を吸入

・抗菌薬やアレルギーを抑える薬剤を霧状に放出する機器で吸入



薬物療法

●炎症を鎮める薬 ●膿を出しやすくする薬 ●鼻づまりを改善する薬

・感染性の場合、上記の薬を通常より少ない量で3~6か月間
・好酸球性の場合、アレルギーを抑える薬や少量のステロイド薬を服用



保険適用(3割負担の場合)1ヵ月3,000円程度

上記の治療で効果が現れない重症の治療

副鼻腔炎の手術(内視鏡手術が主流)

●カビや菌の塊、鼻茸を取り除く手術

・鼻茸や粘膜を削って薄くしたり、たまった膿を吸引して取り除く処置(治療は1~2時間)

保険適用(3割負担の場合)4~5日入院で10万円前後



慢性副鼻腔炎は、治療に時間がかかることが多く、根気強く治療を続けていくことが重要です。医師の服薬や治療の指示をしっかり守り、自己判断のみで服薬や治療を止めたりしないようにしましょう。

4 風邪をひかないことが何よりの予防!

「ましきクリニック」桂先生におススメの方法を伺いました♪

風邪をひかないように

乾燥しているとウイルスに感染しやすく、湿度が高いとカビが繁殖しやすくなります。温湿度管理が重要です。

室温 20~25℃
湿度 50~60%

お部屋を清潔に



こまめに部屋の掃除をして、身の回りのホコリやカビを取り除くようにしましょう。

血行を良くしましょう



温かい蒸しタオルを鼻に当てたり、ゆっくりお風呂に入って温まったりすることで血行が良くなると、鼻づまりの緩和につながります。

ツーンとなりにくい鼻うがい(鼻洗浄)

準備するもの



生理食塩水(塩分濃度0.9%)

・水を一度沸騰させ、人肌の温度にさまし500mlのペットボトルに入れ、塩小さじ約1杯を溶かします
・1回の鼻うがいは200~250cc



① **鼻から吸い上げる**
片方の小鼻を指で押さえもう片方の鼻から食塩水を吸い上げます



② **口から吐き出す**
吸い上げた食塩水を口から吐き出します

人肌程度が◎

1日2回程度
寝起き・寝る前

1回の量を
2~3回に分けて

目安はぬるぬるした感じがなくなるまで!

はじめはお風呂でチャレンジ♪

【監修協力】 ましきクリニック耳鼻咽喉科

熊本県上益城郡益城町

TEL 096-287-8733

一次予告—【心臓が原因の脳梗塞】

日本人の死因第3位である「脳卒中」の中でも多くを占める「脳梗塞」。発症すると脳に重い障害が残り、最悪の場合は死に至ることもあります。これからの寒い季節は特に注意が必要です。

ちょっと健康コラム 慢性炎症はがんのもと?

副鼻腔炎に限らず「鼻炎」や「胃炎」、「歯周病」などの慢性炎症があると、炎症部分の再生のために細胞分裂の回数が増え、健全な人と比べて遺伝子のコピーミスが起こりやすく、がん細胞が生まれやすくなります。慢性の炎症をそのまま放置せず、きちんと治療しましょう。

