

# 鼻かみの重要性と鼻すすりの弊害

## 鼻かみの重要性

風邪の季節になると、鼻の中が汚い子どもたちがたくさん受診します。診察終了後、「お薬飲むだけじゃダメですよ、鼻をしっぴりかませてくださいね」と伝えると、「えっ、鼻をかませないといけないんですか？ どうやって？」と聞かれることがあります。「鼻かみ」の重要性を理解していない人が意外に多いようです。では、鼻をかまずにすす

っている、どんな弊害があるのでしょうか。  
 ▼鼻内で細菌が繁殖して、副鼻腔炎(蓄膿症)になる。  
 ▼鼻の奥と中耳はつながっている、中耳炎になる。  
 ▼鼻汁がのどに下りてきて、咽喉炎や気管支炎になり、喘息が悪化する。

など、悪いことばかりです。鼻の中はのどと違い、意識してきれいにしないと良くならないのです。

## 正しい鼻のかみ方

正しい鼻のかみ方のポイント、片方ずつ小刻みに

ゆっくり優しくかむことです。鼻汁が粘調なとき、鼻を水でぬらしながらかむのも良いですね。両鼻を一度にかんだり、強くかむと中耳炎になることがあります。また、こすったり、ほじったりすると鼻血の原因になります。

小さな子どもは口で説明しても理解できないので、「一緒に鼻かもうね」と言って、正しくかんでいる姿を見せてあげましょう。口を閉じてティッシュなどを鼻息でゆらす練習から始めても良いですね。早い子では1歳半から、遅くても3歳になれば鼻をかめるようになります。「鼻すすり」を癖にしないように、根気強く教えてあげてくださいね。「風邪予防にうがい」と思われている人は多いと思いますが、実は日頃の鼻かみはもっとも重要かもしれません。ぜひ、鼻かみを習慣にしてくださいね。

文責 米田耳鼻咽喉科クリニック  
 米田孝明

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
	小児科	夜間医療 救急医療電話相談	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南) こどもの救急電話相談	☎084-922-4999 #8000
精神科	救急医療 救急医療相談	三原病院(三原市中之町) 精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎0848-63-8877 ☎082-892-3600	毎日24時間 毎日24時間
全般	夜間医療 音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南) 広島県救急医療情報ネットワーク	☎084-982-9946 ☎0120-16-9901	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡) 毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

8月	府中・新市・駅家地区の休日当番医					上下町の休日当番医		
	外科		内科		内科			
5日(日)	府中市民病院(鵜飼町)	☎45-3300	河村内科(府中町)	☎47-6300	草浦医院(福山市駅家町)	☎084-972-8885	黒木整形外科リハビリテーションクリニック(上下町上下)	☎62-8200
11日(土)	寺岡記念病院(福山市新市町)	☎52-3140	谷医院(府川町)	☎45-1188	瀬尾医院(福山市新市町)	☎51-2169	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
12日(日)	石川クリニック(福山市新市町)	☎51-8650	佐々木内科(中須町)	☎52-6555	小島病院(福山市駅家町)	☎084-976-1351	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
14日(火)	中川整形外科医院(中須町)	☎52-3033	唐川医院(中須町)	☎45-4030	さとうファミリークリニック(福山市駅家町)	☎084-999-3103	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
15日(水)	北川クリニック(元町)	☎45-4572	ほそや内科クリニック(中須町)	☎40-0780	南坊井上内科循環器科医院(福山市駅家町)	☎084-976-0013	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
16日(木)	えきや外科クリニック(福山市駅家町)	☎084-976-2222	川崎内科医院(高木町)	☎44-6001	池田医院(福山市新市町)	☎51-2098	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
19日(日)	なんば医院(土生町)	☎43-6336	なかはまハートクリニック(高木町)	☎46-0810	寺岡記念病院(福山市新市町)	☎52-3140	三玉医院(上下町上下)	☎62-3311
26日(日)	檜崎外科医院(元町)	☎45-2311	府中市民病院(鵜飼町)	☎45-3300	井上小児科内科医院(福山市駅家町)	☎084-976-4820	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。