

子どもの鼻かみ・口呼吸の改善法

国立成育医療研究センター耳鼻咽喉科医長

泰地 秀信

(聞き手 山内俊一)

最近、鼻かみが苦手な子どもが増え、口呼吸がなかなか改善しません。子どもが受け入れやすい鼻かみの方法、口呼吸の改善策があればご教示ください。

＜岐阜県開業医＞

山内 泰地先生、このご質問にあります。最近、鼻かみが苦手な子どもというのは増えているのでしょうか。

泰地 確かに、鼻をかめない子どもが増えておまして、これは原因疾患の変遷とかかわっているということもあるのですけれども、親または医師自身の指導が十分なされていない場合もあるかと思えます。

山内 まず、鼻をかむということの意味ですか、意義ですか、これからおうかがいしたいのですが。

泰地 鼻をかむことは、鼻腔の衛生状態と鼻呼吸を改善するという意味で非常に重要でして、上気道感染の治療の基本になるかと思えます。

山内 そうすると、きちっとかめるということですが、何歳ぐらいからできるようになるのでしょうか。

泰地 だいたい1歳6カ月ぐらいから鼻かみは可能になるかと思えます。

山内 まず基本的なかみ方ですが、どういったものが推奨されているのでしょうか。

泰地 基本的には、両手でティッシュペーパーを持ちまして、片方の鼻を指で押さえて、片方ずつかむ。両方の鼻を一緒にかまないということが大事です。慣れるまでは、保護者が片方の鼻を押さえ、鼻翼を押さえてかませるのもよいかと思えます。

山内 お話を聞くと、我々として当たり前の話の感じもしますが、そうでもないということで、これは保護者とか、場合によって医師もきちっと指導しなければならないということになりますか。

泰地 ちょっと私事ですが、私の子

どももやはり小さいときはあまり鼻をうまくかめませんでした。それは医師または親が指導を十分していなかった。していないと、必要なことも伝達されない、そういうこともあるかと思いません。

山内 具体的な方法とといいますと、どういった感じになるのでしょうか。

泰地 とりあえず、鼻をかむ前に口から息を吸う、それが最初の段階です。その次に鼻をかむわけですが、ゆっくりと少しずつかむ。強くかみ過ぎないということが中耳炎の予防のためにも重要かと思えます。

山内 これの原因といったものも踏まえて、うまくかめない子どもへの指導についてもう少し詳しくお聞きしたいのですが。

泰地 基本的な方法としまして、鼻の呼吸が目に見えるようにする。可視化ということがいい方法かと思えます。具体的には、まず口で息をフーッと吐くことを教えます。その後、ティッシュペーパーを2cmぐらいに切ったものを口の前にかざしまして、呼気で揺れる、そういうことを体感していただきます。

次に、「口をぎゅっとしたまま、フンとして」と伝えます。そうしますと、口を閉じているので、鼻から呼吸が出ます。ティッシュペーパーをその後、鼻の前にかざしまして、鼻かみで揺れたら、褒めてあげます。これで鼻水が

図1 3歳男児、アデノイド・扁桃肥大の顔面側面単純X-p



本例は鼻閉・鼻漏および著明な睡眠時無呼吸が認められたが、アデノイド・扁桃摘出により軽快した

逆に出れば、「これがチーンだよ」と、そういうふうに教えます。

子どもというのは、鼻汁をためて、そんなものだと思ってしまうことがあります。やはり保護者により鼻かみを励行する、鼻をかむように勧める、そういうことが大事かと思えます。

山内 確かに、1歳、2歳というところ、こういったものは教えなければだめなのかもしれませんね。鼻閉とか口呼吸の原因ですが、これはいかがなのでしょう。

泰地 鼻水、鼻づまり、口呼吸の原因は、昔と比べて少しずつ変わってきています。副鼻腔炎、いわゆる蓄膿症ですが、それによるものは減っているのですけれども、アレルギー性鼻炎、あとアデノイド肥大(図1)と申しまして、咽頭扁桃の肥大による鼻づまり

が増えています。

アレルギー性鼻炎でいいますと、発症年齢はどんどん低下しております、だいたい3歳ぐらいにダニの陽性率が急増しております。特に近年増えているのはスギ花粉症でして、以前は見られなかった低年齢、2歳からなるというのですけれども、そういう年齢でも発症するようになっております。

アデノイドの肥大も、昔に比べて非常に低年齢で見られることがありまして、睡眠時無呼吸が著明であれば、ゼロ歳代でも手術を行うこともあります。

あと、副鼻腔炎は減っているという話をしたのですけれども、それでもやはり重要な問題でして、特に最近は薬剤耐性菌、抗菌薬がいろいろ繁用されていますので、薬剤耐性菌が増えていて、菌を除菌することが難しくなっています。そういった問題もあるかと思えます。

山内 アデノイドの肥大というものが増えているということですが、どういった問題が生じるのでしょうか。

泰地 アデノイドが大きいと、なかなか鼻がめないのです。それは指導してもなかなか難しいことがありまして、鼻かみが苦手だということによって来られて、いびきがあるようだったら、アデノイド肥大というものは考えておくべきかと思えます。

あと、アデノイド肥大以外に、アレルギー性鼻炎でも、ずっと鼻がたまって

ているので、それに慣れてしまう。特にお子さんは結構慣れてしまうものですから、結局かまない。そういったことも起こってしまうのかと考えています。

山内 結局、原因の診断と治療というところが要なのでしょうけれども、まず鼻閉、口呼吸の治療の一般的な方針からうかがいたいのですが。

泰地 とりあえず、まず原因診断を行って、その治療を行う、それが最も重要かと思えます。例えば、アデノイド肥大が原因で、いびきとか鼻閉があるのでしたら、症状を治すためにはアデノイドを切除することが必要かと思えます。あと、アレルギー性鼻炎であれば、薬物治療がお子さんの場合は中心ですけれども、アレルゲンを避けるといったことも大切です。

山内 アデノイドの切除ですが、これは相当大きく切除するものなのでしょうか。

泰地 切除自体は10分ぐらいの手術なのですが、口の中から取れますし、大きくとってても、それほど侵襲のある手術には入らないかと思えます。

山内 次に、今出てまいりましたアレルギー性鼻炎ですが、まず第一にアレルゲンの除去、こちらから入らないとだめだと思われそうですが、代表的な方法から教えていただけますか。

泰地 最も多いのはハウスダストと

ダニが原因です。ということで、その除去なのですが、第1として掃除する場合は排気循環式と申しまして、出したもの、つまり排気を吸う、また戻す、そういう掃除機を使ったほうが良いといわれています。

あと、部屋の環境ですけれども、カーペットとか畳はできるだけやめて、フローリングのほうが良いといわれています。フローリングのほうが良いのは、ごみが目立ちやすく取りやすい、そういったこともあるかと思えます。あと、部屋の湿度もできれば50%、室温は20~25度が目標というふうにいわれています。

あと、ベッドの寝具も重要で、マットとか布団とか枕などはダニを通さないものにする。あと、ペットなどもダニの原因となるので、基本的には屋外で飼う。そういったことが大事かと思えます。

山内 ペットに対する除去は難しいかもしれませんね。あとよく聞きますのは花粉症になりますか。

泰地 スギの花粉症も非常に増えていて、花粉症の場合は花粉を回避するというのも重要です。まず第1は花粉情報に注意する。今年は少し少ないといわれていましたけれども、感作されている人は十分気をつけたほうが良いかと思えます。あと、飛散の多い時期は外出を控えまして、窓とか戸は閉める。特に花粉の飛散は10~15時に多

い、日中に多いといわれているので、その時間は注意するべきかと思えます。あと、当たり前によくいわれていることですが、マスクを着用して、外から帰ってきたら、うがい、洗顔を行い、衣服をよく払う。上着は着替える。そういったことも大事かと思えます。

山内 次に、副鼻腔炎がこれに関連すると思われそうですが、こちらのほうの治療と予防についても教えていただきたいのですが。

泰地 副鼻腔炎の治療は基本的には抗菌薬なのでしょうけれども、あまりそれを使い過ぎると耐性菌が増えてしまって、逆に難治化する、そういった問題があるかと思えます。やはり予防ということも重要で、基本的な感染予防として、まず手洗いです。食事のときとか、トイレの後には必ず手洗いをを行う。流水で洗って、手をきちんと、できればペーパータオルで拭いたほうが良いかと思えます。あと、鼻をかむときは、タオルなどではなくて、使い捨てのティッシュペーパーを使って、使った後はすぐに捨てる。

感染としては、おもちゃとかタオルとか、そういったものから細菌が伝播いたしますので、おもちゃは定期的に洗浄しまして、タオルではなくて、ペーパータオルで拭いたほうが良いかと思えます。

山内 最後に、最近のトピックスを

表1 鼻炎の鼻洗浄療法（鼻うがい）

1. 200mlのコップに食塩小さじ2/3を入れて、浄水器を通した水で溶かす（生理食塩水、0.9%）。水温はお風呂の温度程度（41℃）がよい。
2. ゆっくりと片方の鼻から吸引する。
3. 洗浄水を口から出す。無理なら、そのまま鼻から出す。
4. 市販の鼻洗浄器・洗浄剤を用いると簡便である。
5. 4歳以上から行えるが、4～7歳では20mlの注射器（針なし）で鼻の穴から洗浄水を注入する。注入の間は「アー」と言わせておく。

含めて、治療についてももう少しおうかがいしたいのですが。

泰地 鼻かみですけれども、鼻水の排除というか、どけてあげることによって、病原菌とか有害物質を鼻腔にとどめないことが非常に大事なのですが、例えば花粉症の花粉、あれはトゲがあるのです。スギ花粉はトゲを

持っているので、鼻の粘膜にくっついてしまうのです。かんでも、なかなか取れない。結局それで症状が残ってしまうことがあるので、私どもは花粉症とかアレルギー性鼻炎一般に、生理食塩水で鼻を洗うことをお勧めしています（表1）。洗うことによって花粉が流れて楽になる。特にシーズンで花粉症がひどいときは、洗浄という方法は非常に有効かと思います。

山内 生理食塩水というのは、個人がやって構わないということですか。

泰地 そうですね。自宅で行うようにお勧めしています。そういう製品も発売されておりますし、そうでなくても、自宅で適当な、ある一定濃度で作っていただければ、それでもいいかと思えます。

山内 小さいお子さんが多いということもありますから、あまり薬づけにしないというのも大事なことです。

泰地 そう思います。

山内 どうもありがとうございます。