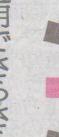


体とこころの通信簿

長引く鼻水

ために鼻水があふれてくる。



タクサが知られる。抗ヒスタミン薬で鼻水の量を減らすなど、症状を和らげる治療が基本だ。眠くなりにくい薬も出ている。

無色透明でさらさらな鼻水が止まらず、くしゃみや目のかゆみがあれば、アレルギー性鼻炎の可能性が高い。患者は子どもからお年寄りまで幅広い。神尾記念病院（東京都千代田区）の神尾友信院長は「なりやすさには体质もあるが、疲れやストレスで免疫力が低下している時に、突然発症することもある」と語る。

鼻水は通常時でも、鼻の中の乾燥を防ぐために1日1・5mlほど分泌されているといわれる。細菌や異物が入ってくると、外へ流す必要だ。さまざまな人が、数日続けば注意が必要だ。

主な原因是花粉やダニだ。特に季節性の花粉症は、日本人の3人に1人が悩む。春先のスギだけではなく、夏はカモガヤ、秋はブ

けでなく、朝晩と日中の寒暖の差が大きくなると、鼻の粘膜が刺激され、鼻水が出ることがある。「血管運動性鼻炎」の一つで、アレルギー性鼻炎と同じように鼻水は無色透明でさらさらだ。

一方、鼻水が緑色や黄色でネバ

ねばしている場合は、細菌やウイルスの感染が考えられる。慶友銀座クリニック（東京都中央区）の大場俊彦院長は「細菌などが混じた鼻水が長期間続くようなら、気管支炎につながる恐れもある。鼻水をためると中耳炎になる可能性もあるため、なるべく外に出しあた方がよい。その際、鼻を強くかむ。数年続けて少しずつ体を慣らしていく。

また、朝晩と日中の寒暖の差が

大きい」と語る。

緑色などの鼻水に加え、みけんや目の下あたりの内側に痛みを感じたら、感染による急性の副鼻腔炎が疑われる。副鼻腔炎は、鼻の奥でつながっている左右4対の空洞に炎症が起きた状態だ。

副鼻腔にうみなどがたまつて炎症が3ヶ月以上続ければ、蓄膿症（慢性副鼻腔炎）と診断される。治療法は抗菌薬が一般的。蓄膿症になりやすい鼻の構造の人には、副鼻腔にうみなどがたまらないよう手術を選択することもある。

このほか、白血球の一種である好酸球が増えて副鼻腔に炎症が起きる「好酸球性副鼻腔炎」の患者は、増加傾向にあると神尾さんは指摘する。発症の原因ははつきりせず、厚生労働省が難病に指定している。「ステロイド剤などで治療するが、再発する可能性が高く、やつかない病気」と話す。

原因さまざま 色や痛みに違い

ドクター神尾の診断



①花粉症や風邪、副鼻腔炎など原因はさまざま。数日たっても治まなければ、医療機関を受診した方がよいでしょう。原因によって治療方針が決まります。②花粉やほこり、ダニなどが原因のアレルギー性鼻炎の可能性が高いです。春先だけでなく、夏や秋にも花粉症になる人はいます。③④細菌やウイルスの感染が原因とみられます。痛みを伴う場合は、副鼻腔炎になっている可能性があります。⑤⑥白血球の一種「好酸球」がかかわる副鼻腔炎かもしれません。抗菌薬が効かず、治りにくいので要注意です