

知りたくもない!?

カラダの不思議

とにかく飛散量が多い今年の花粉。スギ花粉はすでにピークを過ぎたと言われているが、まだまだ辛い人も多いだろう。

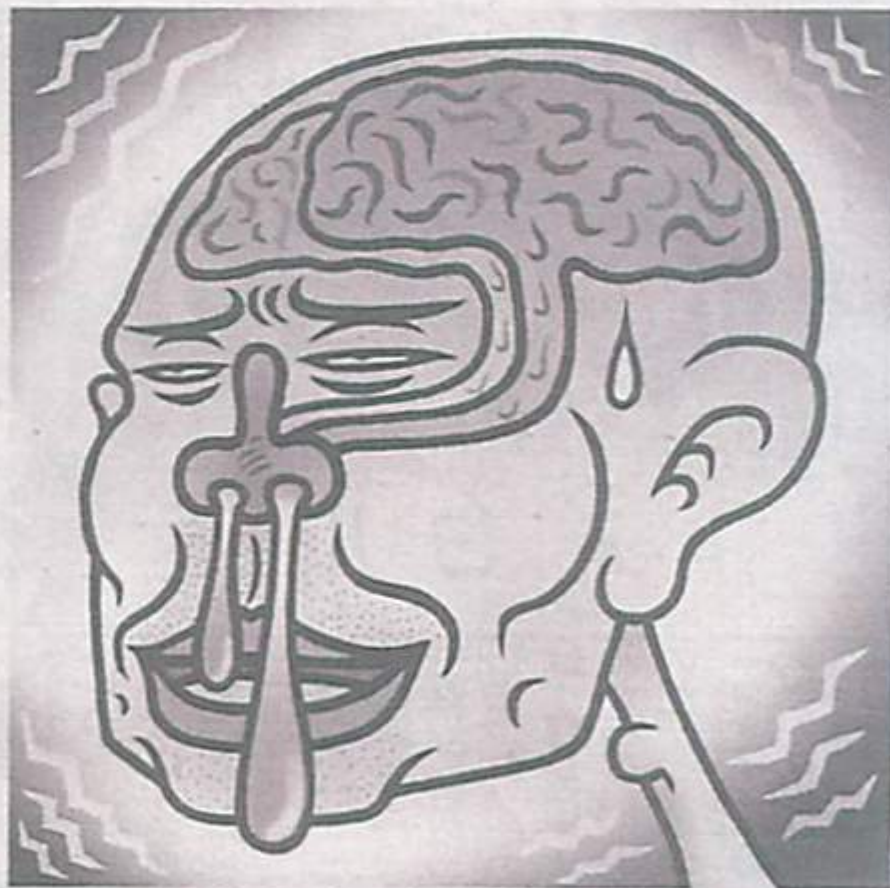
それにしても、鼻水はいったいどこで作られるのか。どこかでたまっているものがあるのか、それとも次々に作られるのか。慶友銀座クリニックの大病院院長に聞いた。

「鼻の中は粘膜で覆われ、表面をきれいに保つため、鼻水を少しずつ産生しています。副鼻腔の中の壁も粘膜が覆っていて、鼻水を産生しています」
作られた鼻水はのどを通り、食道へと流れていく。

風邪をひいたり、アレルギー性鼻炎を起こしたりした場合は、ウイルスやアレルギーの原因となる花粉などを追い出すために鼻水が増え、鼻からぼたぼた落ちるような鼻水になるそうだ。一方、感染を起こすと、色がついたドロツとした鼻水になるといふ。

「鼻水がひどいときには、お風呂に入るのがオススメです。温かい湯気で顔を温めることにより、鼻の周りの血流を改善させ、鼻炎反応が緩和し、鼻詰まりが改善すると考えられています」

鼻水はどっからどっへ?



イラスト・メソポ田宮文明

ので、鼻水を柔らかくして鼻を通すことが必要です。それには、お風呂の中で鼻をかむという方法が効果的ですよ」

ところで、片方の鼻の穴からだけ鼻水が出ることも、ときどきあるけれど、これってなぜ。

「基本的に鼻の穴の中も、大きさを含め左右差があるので、それも影響しているかもしれません。片方だけがずっと詰まっているという人は、鼻の中が変形を起こしていたり、ひどいホリープができていたりする場合も考えられます」

また、高い温度と湿度を持つ空気が、直接鼻に入ることで、熱い空気が直接、肺に入らないようにするために鼻水が産生され、水分

を含んだ柔らかい鼻水になるそうだ。

「ちなみに、鼻が詰まり過ぎると、耳のほうをおかしくしてしまうこともある

の鼻だけが詰まることはあるが、それは大抵、一時的なもの。長引く場合には別の理由が考えられるので、必ず受診を。

どちらか

えられま