

鼻水・鼻づまり

病原体から
体を守る
鼻水は
体の**防衛反応**



? 鼻水や鼻がつまるのは、なぜ？

鼻水は咳と同じく、体に入ったウイルスや細菌などの病原体を外に出すための体の働きなので、無理に抑える必要はありません。ただ鼻の通り道が狭い乳幼児は、鼻水が出ると鼻づまりを起こしやすくなります。そうすると母乳やミルクが飲みづらくなったり、眠れない場合も。特に季節の変わり目や冬は鼻水が出やすいので、注意してください。

冬や季節の
変わり目は
気を付けて



観察のポイント

- ・ 鼻水はいつから出ている？
- ・ 呼吸は荒くない？
- ・ 鼻水の色は？粘りはある？
- ・ 鼻水・鼻づまり以外の症状（熱や咳、食欲不振など）は出ている？

? 鼻水・鼻づまりで疑われる主な病気とは?

1 風邪

免疫力の低い子どもはすぐ風邪を引きます。鼻水は風邪の症状の一つですが、初期症状の鼻水は透明で、治りかけてくると黄色っぽく、粘り気のある鼻水に変わってきます。

さらさらの鼻水は
風邪の
初期症状



2 RSウイルス感染症

秋から冬にかけて流行するRSウイルスに感染すると、咳や発熱のほか、鼻水も出てきます。感染力が非常に高いので登園は控えましょう。

3 アレルギー性鼻炎

鼻の粘膜にハウスダストやカビの胞子、動物の毛などが付くと炎症が起きて鼻水が出てきます。子どもは鼻水と鼻のかゆみが強いのが特徴といわれています。

4 花粉症

さまざまな花粉がアレルゲンとなって炎症が起きる病気です。最近は子どもでも発症するケースが増えており、その多くは鼻がつまりやすい傾向があります。

花粉症は
大人だけではなく、
子どもにも!



今の状態を確認して 受診の目安を把握しましょう

すぐに受診！



- ☐ 鼻がつまって呼吸が苦しい

診療時間内に受診

- ☐ 鼻水・鼻づまりが
何日も続いている
- ☐ 黄色や緑色の鼻水が出る
- ☐ 鼻水がドロドロしている
- ☐ 母乳やミルクが飲めない、
食欲がない
- ☐ 眠れない

受診するときは
鼻水の**状態**を
確認して！



赤ちゃんは鼻水や鼻づまりを起こしやすい

生後3カ月未満の赤ちゃんは口呼吸がうまくできません。また鼻の粘膜も敏感なので気温の変化に反応したり、弱いウイルスにも感染して鼻水が出たり、鼻づまりにもなりがち。鼻水や鼻づまりで眠れないようであれば、体を起こして縦抱きにしてあげると呼吸がラクになります。



！ 合併症にも要注意！

鼻水の中にはウイルスや細菌がたくさん含まれているので、症状が長引くと急性中耳炎を発症する可能性があります。また副鼻腔に膿が溜まると、粘り気のある黄色や黄緑色の鼻水が出る副鼻腔炎を起こすことも。副鼻腔炎は慢性化すると蓄膿症になることもあるので注意してください。

症状が長引くと
合併症を
起こすことも！



！ 治療法

風邪による鼻水は薬で改善することは難しく、また鼻水の色で抗菌薬の処方が判断されることもありません。赤ちゃんで母乳やミルクが飲めない、眠れないなどの症状がある場合は、病院で鼻水を吸引してもらうといいでしょう。

風邪の症状があれば
小児科へ
耳も痛がるようなら
耳鼻科へ



症状が軽く、受診の必要がないようであれば、市販薬の内服も必要ありません。どうしても症状を抑えたい場合は、病院で処方された薬を飲みましょう。

🏠 ホームケアのポイント

1 鼻吸い

鼻水を吸い取るときは、膝に抱えた子どもの顔に対して垂直に吸引の先端（ノズル）を当て、何回かに分けて吸ってあげましょう。ベビーオイルで湿らせたベビー用綿棒で鼻水をとってあげてもOKです。

鼻水の処理は
粘膜を
傷付けないように！



2 蒸しタオルの活用

鼻がつまったら蒸しタオルの蒸気を当ててみてください。3歳以下の子どもは鼻の頭をタオルで温めるのもいいでしょう。

お風呂の
湯気も
効果的！



3 鼻の下のケア

鼻水を拭くときは柔らかいティッシュなどを使いましょう。拭きとった後は鼻の下にワセリンやオイルなどを塗ってかぶれ防止対策を。

4 室内環境を整える

鼻水は乾燥した冬に出やすくなります。室内の湿度を50～60%に保つように加湿器を付けたり、濡れたタオルを干すなど保湿対策を心がけて。