

鼻水がひどいとき



子どもは、鼻をかむことや、鼻のかわりに口で息をすることが苦手です。また、母乳やミルクを飲んでいる乳児は、鼻で息をしながら飲んでいるので、鼻水がひどくなると息が苦しくなり、十分に飲めなくなります。

鼻水がひどくなると、鼻水は鼻からのどへ流れこんでいきます。そのため、横になると咳がひどくなり、眠れなくなります。

家庭で気をつけること

鼻水の吸い取り 入浴中や入浴直後は、鼻水がやわらかくなっています。市販の鼻水吸い取り機をつかって、取ってあげましょう。また、ひどい鼻づまりで取りにくいときには、少量の整理食塩水（0.9%）や母乳を鼻の中に入れて、取りやすくなります。

- ・保護者が口をつけて直接吸うことは、保護者に感染症がうつることがあるため、やめましょう。
- ・無理に抑えつけて、細いチューブで吸うと、鼻の奥やのどの粘膜を傷つけることがあるため、やめましょう。

塗り薬 市販の“鼻づまりをやわらげる塗り薬”も、効果的な場合があります。

鼻水をかめるように練習しましょう！



神戸百年記念病院 附属

すこやかクリニック

文献：医歯薬出版株式会社
「ママ&パパにつたえたい
子どもの病気ホームケアガイド」より