

8月7日は「鼻の日」

毎年8月7日は「鼻の日」です。昭和36(1961)年に、一般社団法人日本耳鼻咽喉科学会が「は(8)な(7)」の語呂合わせから制定した記念日で、鼻の病気や健康管理に関する知識について啓発し、全国各地で専門医による無料相談会や講演会などが行われています。制定当初は、副鼻腔炎いわゆる蓄膿症の患者が多く、社会生活や学業に大きな影響を与えていたので、この疾患の早期発見、早期治療をすすめることを目的としていました。

【意外と怖い副鼻腔炎】

副鼻腔炎とは、鼻の内部にある副鼻腔に炎症が生じることです。

基本的には、風邪を引いた際に免疫力が低下することで、細菌に感染し発症します。

カビやダニ、花粉やハウスダストにより引き起こされることもあり、発症の要因は、日常生活のどこにでも存在しています。風邪の後に発症するものを「急性副鼻腔炎」、急性副鼻腔炎が慢性化したものが「慢性副鼻腔炎(蓄膿症)」とされています。

症状は、鼻水、鼻づまり、咳や痰に加え、鼻の中に悪臭を感じる、匂いに鈍感になる(嗅覚低下)、鼻水が喉に落ちる(後鼻漏)、頭痛や顔面痛などがあります。

治療は、基本的に薬剤の服用、鼻腔内にある膿を除去する処置、抗生剤の入ったネブライザー治療が一般的です。

急性副鼻腔炎を放置すれば、慢性化し、場合によっては外科的処置が必要になることもあります。

軽視せず、症状があれば速やかに耳鼻科を受診することが大切です。

【意外と知らない鼻のかみ方】

鼻に花粉や埃などが入り込んだときに、これらの異物を体の外に流し出そうとして、鼻水が出ます。鼻水はできるだけ外に出してやる方がよいので、正しい鼻のかみ方を心がけ、上手に鼻水を出してあげましょう。

間違った鼻のかみ方をしていると、鼻血が出たり、耳が痛くなったり、ときには気管支炎や肺炎などにつながることもあります。

【鼻のかみ方のポイント!】

- ① 片方の鼻をきちんと押さえ、片方ずつ静かに数秒かけてゆっくりかむ。
- ② 鼻をかむときには、口から息を吸う。鼻水を押し出すために、空気をたっぷり取り入れます。
- ③ ゆっくり小刻みにかむ。慌てず、焦らず、少しずつ、確実にかむことが大切です。
- ④ 強くかみすぎない。かみにくいときも、一度に力を入れず、少しずつかむようにする。
- ⑤ 鼻をかんだ後の手は、何かを触る前に手洗いをする。

間違ったかみ方

- ① 力任せにかむ。
- ② 両方の鼻を一度にかむ。
- ③ 中途半端にかむ。
- ④ 鼻をほじる。

「鼻の日」をきっかけに、ご自分の鼻について、考えてみてはいかがでしょうか。