LL健康ニュース No.182

副鼻腔炎

かぜをひいた後に、いつまでも鼻水や鼻づまりが続くようなときは副鼻腔炎かもしれません。

副鼻腔とは、鼻の穴の奥にある左右4対の空洞のことで、ここに何らかの原因により炎症が起こったものが副鼻腔炎です。副鼻腔炎は急性と慢性の2つに分かれます。

急性副鼻腔炎は、副鼻腔に細菌やウイルスが感染し、鼻水や鼻づまりの症状だけでなく、咳、頭痛、顔面痛などを引き起こします。通常、発症から1ヵ月以内に改善するものを指します。一方、慢性副鼻腔炎は3ヵ月以上にわたって炎症が続くもので「蓄膿症」とも呼ばれます。その症状は、緑色や黄色のドロッとした鼻水が出たり、頬（ほほ）骨や目の奥に痛みが現れたりします。また、症状が悪化すると、鼻の粘膜が腫れて鼻の中にキノコの様なポリープ（鼻たけ）ができることがあります。

副鼻腔炎の原因の多くは、ウイルスや細菌によるものですが、カビ（真菌）、長引く鼻水や鼻づまり、のどの炎症や虫歯なども原因になることがあります。

医療機関で行う治療は、鼻の洗浄や霧状にした抗菌薬を鼻の穴から注入するネブライザー療法、抗菌薬を数ヵ月間服用する薬物療法などです。症状によっては、膿や鼻たけを除去する手術を行うこともあります。また、OTC医薬品では、鼻水や鼻づまりを抑える点鼻薬や鼻炎用内服薬、「辛夷清肺湯（しんいせいはいとう）」「葛根湯加川芎辛夷（かっこんとうかせんきゅうしんい）」などの漢方薬でも改善が期待できます。これらは薬局・薬店で購入することができます。

日常生活においては、鼻水がたまった際の鼻のかみ方に注意が必要です。正しいかみ方としては、片方ずつゆっくり、やさしくかむことです。鼻を強くかんだり、鼻水を吸ったりすると中耳炎になる場合もあるので、鼻水は出し切るようにして吸わないようにしましょう。

睡眠時無呼吸症候群 SAS

いびきは、睡眠時の呼吸により鼻やのどの粘膜が振動して出る雑音のことです。普段は口や鼻から入った空気が、のどや気管を通ってスムーズに肺へ運ばれます。しかし、何らかの原因でこの空気の通り道（気道）が狭くなることがあります。狭くなった気道を空気が通過すると、空気抵抗が大きくなり粘膜が振動していびきが生じます。

いびきが常習化している人や、いびきといびきの間に呼吸が止まってしまうことのある人は、睡眠時無呼吸症候群（SAS）かもしれません。SASはいびき、夜中に目が覚めるなどの寝ているときの症状だけでなく、日中の活動にも影響を及ぼします。強い眠気、疲労感、集中力の低下により、授業や会議に支障が出ることや、居眠り運転の危険性も高まります。

SASの原因はいびきと同様、気道が狭くなることです。気道が狭くなる要因は以下に示す通りさまざまです。体型が影響していることもありますが、生活習慣を少し意識することで改善できることもあります。飲酒後は舌やのどの周りの筋肉が弛緩しやすくなるため、気道が狭くなります。飲酒量を減らし、就寝する数時間前は控えるようにしましょう。肥満はのどの周りにも脂肪がつくため、気道が狭くなります。ストレッチやウォーキングなど簡単な運動を取り入れることや、食生活を見直して適正体重を目指すよう心がけましょう。就寝中の姿勢によっては気道が圧迫されていることがあります。仰向けで寝ることは、重力により舌周辺の組織がのどの方へ落ち込み気道が狭くなりやすいため、横向きで寝る工夫をしてみると良いでしょう。

気道が狭くなる要因

① 飲酒
② 肥満
③ あごが小さい
④ 首が短い
⑤ のどが狭い
⑥ 舌が厚く、口が狭い
⑦ 鼻が曲がっている
⑧ 副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎による鼻づまり
⑨ 仰向けでの就寝
⑩ 両腕を頭の上に伸ばし、バンザイの姿勢での就寝

乾燥肌 ―保湿剤の使い方―

これからの季節は空気が乾きやすく、肌も乾燥して見た目にもカサカサした状態になりがちです。また、加齢とともにホルモンや皮脂の分泌量が減ることで、さらに乾燥しやすくなります。乾燥肌とは、このように肌の水分が不足して乾燥した状態をいいます。乾燥が進むと、肌の表面の角質層にも細かいひび割れができ、バリア機能が低下するため、ちょっとした刺激にも敏感になり、かゆみや赤みなどのトラブルを起こしやすくなります。

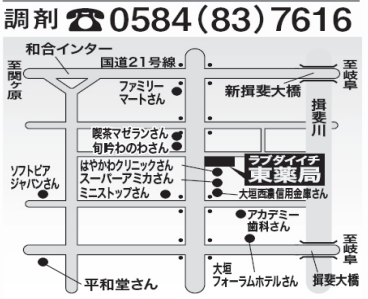
そこで、肌の角質層の水分を保持し、肌の柔軟性や弾力性を維持する保湿剤の使い方を紹介します。

保湿剤を塗る前は、汚れを一緒にすり込まないように手を清潔にしましょう。次に、塗る部位の数ヵ所に保湿剤をのせ、手の平を使ってできるだけ広い範囲に丁寧に塗ります。腕の場合は、腕をらせん状に巻くように塗ると、体のしわに沿って保湿剤が伸びるため、肌に広がりやすくなります。かかとなど足に塗る場合は、保湿剤を使用した後に靴下を履くと、浸透も良くなり効果的です。

体に保湿剤を塗るタイミングは、お風呂上がりが効果的です。お風呂から上がって肌が半乾きのときに保湿剤を塗ると、肌の細胞間の水分を逃しにくくなります。顔に保湿剤を塗るタイミングは、お風呂上がりと洗顔後が良いでしょう。肌は角質層から水分が蒸発しやすい状態になっているため、化粧水を使って水分を補います。化粧水は失われた角質層の水分を補充する役割がありますが、乳液は化粧水を油分で閉じ込め、水分の蒸発を防ぎ保湿します。クリームはさらに潤いを閉じ込めフタをして長時間保湿をします。

冬場はしっとりとした油分の多いクリームを使い、夏場はさっぱりとした化粧水や乳液を使用すると良いでしょう。そのときの肌の状態にあった保湿剤を選び、毎日の乾燥から肌を守りましょう。

ラブ ダイイチ 東薬局
要指導医薬品 第1類医薬品 取扱店
営業時間 AM9:00～PM8:00（年中無休）
大垣市東町2丁目1-1
☎0584(77)6001
処方せん受付中
調剤 ☎0584(83)7616



ホームページはこちら
http://www.ody.co.jp/daiichi/