

3月号のテーマ【もしかして、花粉症？】 月刊クーヨン掲載

くしゃみ、鼻水、目のかゆみ... 乳幼児の花粉症が増えているといわれますが、風邪と花粉症はどう見分けるの？ まず試すべき緩和ケアとは？ 漠然としたテーマではありますが、病院へ行く前に家庭できる最低限のケアと、病院へ行くタイミングなどに

1) 「まずはここをチェック！」

子ども(0~6歳)の「花粉症」のような症状が気になる場合、全身状況などを見る際に、判断の基準となるチェックポイント

いわゆる「風邪」症状と「花粉症」の違いは、どこでわかるのか...?

- ・ 顔面の発赤、発汗、発熱、のどの痛み、咽頭の充血、咳、痰を伴えば風邪。
- ・ 食欲が落ち、なんとなく元気がなければ風邪。
- ・ 水溶性鼻水のみでは、花粉も風邪の初期も区別できません。逆に花粉症が重症化しても区別困難。
- ・ 起床時にくしゃみが強い、元気なのに水溶性の鼻水、目がかゆそうなら花粉症。
- ・ 同じ季節に繰り返すなら(2~4月スギ・5~9月カモガヤ・9~11月ブタクサ)花粉症を疑う。1年中ならダニによる場合も。簡易検査なら20分で判明します。

2) 「家庭でできる緩和ケア」

病院へ行く前に、家庭でできる緩和ケアについて

- ・ 乳幼児では、市販の鼻吸い器がお勧め。ただし、特に膿性で粘性の強い鼻汁では、なかなか吸えないので、自前の洗浄液を点鼻してからがベター。清潔のため数日おきに容器も洗浄し、内容も入れ替えましょう。
- ・ 幼児から学童では、自分でしっかり鼻をかませましょう。片方ずつ、下を向かせて、口をしっかりと閉めて。通常は、ある程度の強さで、しっかりと繰り返し鼻をかみきるよう指導(一部の子では耳管の機能が未発達なので弱めに)。
- ・ 乳幼児では、食生活も重要。授乳中のお母さんは、シンプルな食生活にし、母乳の質をサラサラに。
- ・ 乳幼児では、消化機能の発達に個人差が大きいです。消化器への負担は、副鼻腔や中耳の分泌を亢進させることもあります。食物アレルギーに限らず、牛乳や乳製品、パンや麺類(小麦)などを一時的、あるいはしばらく制限するだけで軽減することもあります。
- ・ 耳、鼻、肺は、一体となった呼吸器官で感情にとっても関連します。親のイライラには要注意し、頑張りすぎないことも大切。

3) 「こんなときは病院へ」

3) 家庭で見守るレベルではなく、早めに病院で受診をしたほうが良いケースについて

・単なる水溶性鼻汁は、経過観察で十分です。

・さらに進行し感染を伴ってきた膿性鼻汁で注意が必要なのは、主に二つの場合。

第一は、発熱や、夜鳴きなどがある場合です。こうした時には合併している急性中耳炎に注意。長期に継続したときには、痛みの伴わない滲出性中耳炎が潜んでいることも多いです。まずは耳鼻科で鼓膜所見をしっかりとチェックしてもらいましょう。

第二は、咳の悪化。特に、2～3時といった深夜に出て、なかなか静まらない咳の発作。気管支炎や喘息発作の場合もあります。しっかり聴診してもらい、重症度を診断して治療してもらいましょう。寝てすぐや起きがけの咳は、後鼻漏（鼻がのどに落ちる）が原因のほんどです。

・軽い鼻詰まりや短期間のいびきなら心配なし。ただし、強く継続する鼻詰まりやいびきには注意しましょう。アデノイドや扁桃肥大が高度である場合は、無呼吸症もあります。保存的治療もありますが。まれに手術が必要です。

オトベント 家庭で行える通気（耳と鼻をつなぐ管、耳管から耳に空気を送る）をする自己耳管通気器具

<http://www.meilleur.co.jp/otovent/>