

鼻詰まり まず受診を

8月7日は「鼻の日」

生活の質を著しく下げ
る鼻詰まり。「命に関わ
らないから」と我慢して
しまうことも多いが、獨
協医大耳鼻咽喉科・頭頸
部外科の吉田拓人医師は
「嗅覚低下にもつながる
ので、治す努力を」と呼
び掛ける。ただし、市販
薬の安易な使用は禁物。
きちんと医師に相談した
い。8月7日は鼻の日。

鼻詰まりは、主に空気
の通り道が物理的にふさ
がることで起きる。原因
としては、鼻自体が曲が
っている「鼻中隔彎曲
症」、慢性副鼻腔炎によ
る「鼻ポリープ（鼻た
け）」、「アレルギー性
鼻炎」、「鼻腔腫瘍」が
挙げられる。
子どもの場合は、鼻の
穴とのどの突き当たり

あるアデノイドの肥大が
原因であるケースも多い
という。

鼻詰まりの最大の弊害
は、においが分からなく
なること。「鼻に空気が
通らない時間が長引く
と、においを感じる嗅神
経に刺激が入らず、嗅覚
が低下してしまう」と吉
田医師。

また、口呼吸がメー
ンとなるため、睡眠時にい
びきをかきやすくなつた
り、睡眠時無呼吸症候群
になったりする。夜の眠
りが十分に取れないと、

日中の集中力低下にもつ
ながる。

そのため、早めの対処
が必要だが、吉田医師は
「病院に行かずに市販薬
を安易に使うのは避けて
ほしい」と強調する。

血管収縮薬の入った点
鼻スプレーは、粘膜を収
縮させる。空気の通り道
が広がって鼻詰まりは解
消するが、時間がたてば
元に戻る。これを繰り返
すと、粘膜が薬に反応し
なくなり、いずれは粘膜
内の血管が常に拡張した
鼻詰まりの状態になつて
しまう。やはり、一度受
診した方がよさそうだ。

治療法は、原因によっ
てさまさま。アレルギー
性であれば、原因物質を
減らした上で、抗アレル
ギー薬を使うのが一般
的。状態によっては、ア
レルギー反応が起きる場
所を減らす手術が必要に
なる場合もあるという。
鼻中隔彎曲症、ポリー
プ、腫瘍の場合、根治す
るには手術しかない。手

術が必要かどうかの判断
は医師との相談が必要だ
が、吉田医師は「今は昔
に比べると患者の負担は
格段に減り、根治性も上
がっている。つらい症状
をずっと抱えている人に
は手術を勧めたい」と話
している。

(荻原恵美子)



「鼻詰まりは我慢せずに受診を」と呼び掛ける吉田
拓人医師

安易な市販薬使用は禁物

獨協医大・
吉田医師

日本耳鼻咽喉科学会県地
方部会は11日午前11時～午
後4時、宇都宮市宮園町の
東武宇都宮百貨店4階駐車
場入り口で「鼻の日」無料

11日に無料相談

宇都宮

相談を行う。

相談医は、国立病院機構
栃木医療センターの石川
徹医師、自治医大の今吉
正一郎医師、獨協医大の
細川悠医師。

無料。受け付けは午後3
時半まで。