

# こどもの鼻のケア

## 赤ちゃんの鼻の特徴

1. 鼻の中の空間が狭く、少しの気温の変化で鼻水の分泌が増えて、詰まりがちになります。
2. 口呼吸が上手にできず、鼻で息をしています。  
鼻が詰まると苦しくて、哺乳量が減ります。
3. 鼻と耳は管（耳管）でつながっており、この管は大人に比べると水平になっています。細菌が鼻から耳に入りやすく、鼻水を取らずに放っておくと、中耳炎にかかりやすくなります。鼻をきれいにして中耳炎を予防しましょう。
4. 鼻と眼は管（鼻涙管）でつながっており、鼻が詰まると目やにやまぶたの腫れの原因になります。



## 鼻が詰まっているときのケア

- \* 部屋をていねいに掃除し、こまめな換気を習慣に、清潔な環境を保ちましょう。
- \* 部屋の湿度を高め(60%程度)に維持しましょう。(空気清浄機・加湿器を使用する、タオル・洗濯物を干すなど)
- \* 蒸しタオルを鼻の周囲にあてて加湿しましょう。
- \* 綿棒の先端を水で濡らして、鼻孔の周囲を刺激しながら清掃してください。くしゃみもが出ると鼻孔の入り口まで出てくるので鼻汁がとりやすくなります。
- \* 鼻水がかたまっているときは、ベビーオイルを綿棒につけて鼻の中に塗り、やわらかくしてからとりましょう。
- \* お風呂上りの湯気で鼻孔が広がっているときは、鼻汁がとりやすくなります。



鼻詰まりを緩和・痰を切る効果のある  
アロマオイル : ペパーミント・ユーカリ

## 鼻水が出ているときのケア

- \* こまめに鼻をかませましょう。  
(2歳くらいになったら、鼻をかむ練習をしましょう。練習をすれば4歳頃までに1人でかめるようになります。)
- \* 寝かせるときは、頭を少し高くして横向きに寝かせましょう。



## 鼻の下がただれたときのケア

- \* 鼻水が刺激になって鼻の下がただれることがあります。ベビーオイルやワセリンを薄く塗って、お肌を守りましょう。
- \* お肌を刺激しないように、温湯で絞ったガーゼでやさしく拭きとるようにしましょう。





## 鼻吸い器(チューブタイプ・スポイトタイプ)と仲良くしましょう！

- いきなり鼻吸い器を使うと嫌がります。まず鼻吸い器に興味を持たせるため、鼻吸い器を使って「ぞうさんのお鼻だよ。へびさんによろよろ」や、お子さまの好きなキャラクターのシールなどを貼って、一緒に遊んでみましょう。
- 慣れてきたら、人形を使って、鼻水をとるマネをしてみましょう。
- 次は「〇〇ちゃんの鼻水はとれるかな」など言って鼻吸い器を使いましょう。

**注意** ・鼻吸い器で吸った後、保護者の方は必ずうがいをを行い、感染を予防しましょう。  
 ・使用した鼻吸い器は、きれいに洗浄し清潔に保管しましょう。



### 正しい鼻のかみ方

- 片方ずつかむ**  
反対側の鼻をきちんと押さえるようにします。両方一緒にかまないでください。
- 鼻をかむ前に口から息を吸う**  
鼻水を押し出すために、空気をたっぷり取り入れます。
- ゆっくり小刻みにかむ**  
あわてず、あせらず、少しずつかみ、一度にかまないことが大切です。
- 強くかみすぎない**  
少しずつやさしくかむようにします。

- \* 正しく鼻をかむことは、生まれつき身につけていることではなく、練習して獲得する習慣です。
- \* 保護者の方は、お子さまの鼻をおさえて、ゆっくり少しずつかむことを教えてください。
- \* 小さく切ったティッシュを片方の鼻に軽く入れます。反対の鼻を押さえて飛ばす練習からはじめてみましょう。
- \* 鼻水がこわくてとりにくい場合は、耳鼻科に受診して相談しましょう。

### ××× 良くない鼻のかみ方 ×××

- 両方の鼻を一緒にかむ**  
両方の鼻を一度にかむと細菌やウイルスが含まれている鼻水がかえって鼻の奥に入り、副鼻腔炎になることがあります。
- 力を入れてかむ**  
鼻の中が傷ついて鼻血が出る、耳が痛くなることがあります。
- 中途半端にかむ**  
鼻水が残るとそこで細菌やウイルスが増えます。
- 鼻をほる**  
無理に指やティッシュペーパーでかき出すと、粘膜を傷つけて鼻血が出る、傷から細菌が入って感染することがあります。
- 鼻をすする**  
鼻水をすすると鼻水の細菌やウイルスが、鼻の奥や耳に入り、中耳炎になることがあります。



富山市立富山市民病院  
 小児救急看護認定看護師  
 高林 裕子

