

保健師だより



第 276 号
2026 年 3 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

春先の屋外作業で、「鼻水が止まらない」「鼻がムズムズする」と感じる方は多いと思います。多くの場合、花粉やホコリが原因で起こります。今回は知っているようで知らないことが多い鼻水についてのお話です。

鼻水は異物を出すための防御反応

肺に送る空気を適度な湿度と温度に調整するために、鼻水は常に鼻の粘膜から微量が分泌されていますが、花粉やホコリが入ると体の外に出そうと反応して分泌量が多くなります。鼻水には異物をからめとる粘液(ムチン)や細菌・ウイルスの侵入を防ぐ免疫成分が含まれ、体を守る大切な役割があります。

鼻水の原因はさまざま・・・

- ・ウイルスや細菌の侵入
- ・アレルギーの原因物質の侵入
- ・炎症の症状(副鼻腔炎など)
- ・急な温度変化や香辛料などの刺激
- ・乾燥や寒さによる刺激
- ・くしゃみや涙に連動して

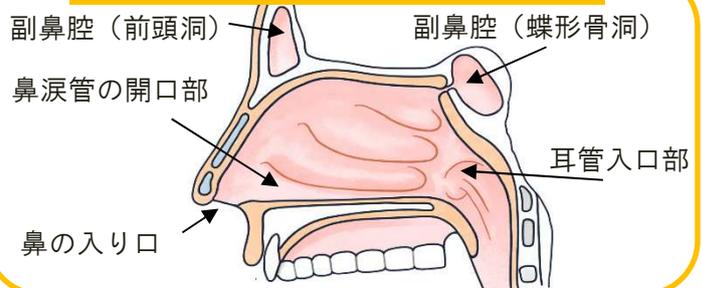


こんな鼻水は受診を！

黄色や緑色の鼻水が数日続く、発熱や顔の痛みを伴う場合は副鼻腔炎などの感染や炎症悪化の可能性もあるので早めに受診しましょう。



～ 鼻の構造 (顔を横から見た図) ～



鼻腔は空気の通り道であると同時に、目につながる鼻涙管(びるいかん)や、耳につながる耳管(じかん)の出口にもなっています。また、人の呼吸は主に鼻呼吸で行われており、特に子どもなど低年齢ほど鼻呼吸への依存が高いといわれています。日頃から鼻の調子に気を配り、鼻をいたわることの大切さを意識しましょう。

鼻水は片方ずつ

やさしくこまめにかむ！

鼻水はすすってしまいがちですが、鼻の奥から耳に影響し中耳炎を起こすことも。一方で、強く鼻をかむと、耳の痛みや中耳炎の原因になります。また、鼻水を我慢すると鼻づまりが悪化し口呼吸による喉の乾燥や集中力の低下につながります。なるべくこまめに、片方ずつやさしくかみましょう。



鼻水の簡単セルフケア(屋外編)

屋外では顔にフィットしたマスクの着用で花粉やほこりの侵入を減らし、こまめに鼻をかみ、鼻の中に花粉をためないようにしましょう。帰宅前は衣類の花粉を払い、帰宅後は洗顔やうがいをしましょう。

鼻水の簡単セルフケア(自宅編)

1. 部屋の湿度を調整する
空気の乾燥は鼻粘膜の刺激となりやすいので、40～60%程度に加湿しましょう
2. 鼻や体を温める
入浴や温めたタオルなどで鼻を温めると、血行が良くなり鼻の通りがよくなります。
3. 迎香のツボを静かに押す
小鼻の横のくぼみには迎香というツボがあり、鼻周辺の血行や自律神経に作用して鼻づまりが和らぐと言われます。両手の人差し指で優しく5秒ほど押してから離すを5回程度繰り返します。



症状が辛い場合はアレルギーを抑える内服薬も有効です。眠気が出る薬もあるので、作業内容に応じて医師や薬剤師に相談しましょう。自分に合った対策で春先を安全・快適に乗り切りましょう！

