

鼻水（鼻汁）は、特に免疫力が未熟な乳幼児にとって病原体（主にウイルス）から身を守るのに大切なものですが、鼻づまりなどの不快な症状も引き起こします。そもそも鼻水は何なのか、どのようなときに受診した方がよいかは当院ホームページの「さかこど勉強室」内にも記載しています（日付でお探してください、2012/1/25, 1/29, 2/2, 15, 19, 11/12, 16, 21）。本項では鼻水の症状を和らげる方法としての鼻汁吸引について説明します。

Q：鼻汁吸引の目的は？

A：鼻づまりは鼻の通り道に鼻水がたまることと、鼻の粘膜がむくむことによりおこります。鼻をかむことができない乳幼児のために、外から鼻水を吸って鼻水を取り除くことで鼻づまり症状を軽くします。

Q：鼻汁吸引はどんなときに有効ですか？

A：一番有効なのは生後6ヶ月未満の乳児です。小さな赤ちゃんほど鼻づまりの症状が出やすく、あばれても力が弱いので保護者による吸引が容易です。生後6ヶ月未満児の鼻づまりの症状が出やすいのが授乳時です。鼻汁吸引の効果は一時的ですが、授乳程度の時間でしたら有効です。生後2ヶ月未満児は口呼吸が苦手なので、鼻づまりの症状がよりつらくでます。そのため鼻汁吸引の効果がとくに大きいです。

Q：鼻汁吸引には器具が必要ですか？

A：二股に分かれていて一方は子どもの鼻に、一方は保護者がくわえて吸うことのできる吸引器具がおすすめです。スポイト式は吸引が難しいですのでおすすめしませんが、大きなゴム球がついているタイプであれば慣れれば使用可能です。電動吸引器もありますが、高価である、音が大きく子どもが怖がることがある、などのデメリットがあります。日常的に吸引したい場合以外は口で吸うタイプで十分でしょう。親御さんが自分の口を赤ちゃんの鼻につけて鼻水を吸おうとされる場合がありますが、すぐに親御さんにも風邪症状がうつるので、おすすめしません。自分には風邪がうつってもいいから赤ちゃんを楽にしたいと思っても、いざ自分に風邪がうつって体調が悪くなると赤ちゃんの看病をちゃんとできなくなってしまいます。自分の身を風邪から守りながら赤ちゃんの看病を継続的にしてあげてください。

Q：吸引がうまくいきません。こつはありますか？

A：うまく吸引できない場合、原因は大きく4つです。

1. 吸引チューブの先と鼻の間に隙間があり、吸引圧が逃げている→吸引チューブの先を鼻の穴に密着させましょう。
2. 吸引チューブの先が鼻の穴の壁にくっついている→鼻と密着させたままチューブの先を角度を変えて吸引できるポイントをさがしましょう。

3. 鼻水が粘稠すぎる、硬い→風呂上がりに吸引する、スチームを当てた後に吸引するなど
の方法があります。乳児の場合母乳を少量点鼻してから吸引する方法もあります。
4. 鼻水はほとんどない→とくに生後3ヶ月未満児は鼻の穴が小さいので、ごくわずかの鼻
水、吸引するほどの量の鼻水がない場合でもフガフガした鼻づまりの音が出やすいです。
この場合フガフガしていても哺乳には差し支えないはずですが、ご心配ならクリニックで
鼻汁吸引をして、吸引のこつの問題なのか、吸引すべき鼻水そのものがほとんどないか
確かめることもできます。

Q: 1歳の子どもですが、鼻汁吸引をしても大泣きして嫌がって泣いて、吸引してもすぐ鼻水が出
てしまいます。吸引の意味はありますか？

A: 1,2歳くらいになると、多くのお子さんは鼻汁吸引を嫌がる上、いやがる子どもを抑えて吸引
するのは大変です。抵抗されると、大人二人がかりで、かつ要領よくやらないとうまく吸引自体で
きません。さらに泣いていっぱい涙を流すと、その涙が鼻に流れ込んで新たな鼻水になってしま
います。質問の状況だと、鼻汁吸引をする意味はほとんどないでしょう。膿性の（濃い色の黄色や緑
がかかった）鼻水は鼻づまりの症状やのどにたれ込む咳の症状が出やすく、しっかり吸引できれば
すぐには出てこないの、吸引してあげる価値はあります。膿性の鼻水が1週間以上続く場合、細
菌が関与している可能性が高く治療が望ましいので医療機関を受診しましょう。

Q: 鼻汁吸引をすることで耳を痛めませんか？

A: 口をすって吸引する場合極端に強い吸引圧にはならないので、思いつきり吸うなど無茶をしな
ければ大丈夫でしょう。吸い方は強く短く吸うより弱め長く吸引する方が、上手に吸引できます。
鼻汁吸引の際、もう一方の鼻の穴をふさがないようにしましょう。吸引圧が逃げ場がなくなり、耳
を痛める恐れがあります。

Q: 夜間鼻づまりで起きてしまいます。鼻汁吸引は有効ですか？

A: 鼻水の性状や保護者の吸引の経験によります。鼻づまりで寝付きにくい場合に手際よく吸
引すれば寝付きやすくなる場合もあるでしょう。しかし透明な鼻水による鼻づまりは吸引したのち
30分もすると元に戻ってしまうので、夜中に再度おきてしまうことまでは防げません。夜中に何
度も鼻汁吸引するのは現実的ではないでしょう。膿性（どろっとした、色のついた）鼻水は十分吸
引すれば、新たに出てくるのに数時間以上かかるので、しっかり吸引すれば夜中の症状は改善され
るでしょう。現実的には透明な鼻水と膿性の鼻水が混ざっていることも多いので、寝る前に一度鼻
汁吸引を試してみるのもよいでしょう。

平成27年4月28日
さかたこどもクリニック