

## 1. 乳児の鼻水と鼻水の吸引について

乳児の場合、鼻水でつらそうなときは授乳前に鼻水を吸引すると効果的です。特に乳を飲む時に、鼻で息を吸って口で乳を飲むため、吸引で鼻づまりが楽になれば授乳もしやすくなります。特に生後2ヶ月未満児は口呼吸が苦手でほとんど鼻呼吸のため、鼻づまりの症状が出やすくなります。吸引してもまた鼻水が出てくると思いますが、授乳の間の鼻づまりが楽になればよいでしょう。

鼻づまりで寝付きにくい場合の吸引の効果は限定的でしょう。鼻水の吸引でかえって目を覚ましてしまいますし、いったん鼻水を取り除いて寝付いたとしても、10分もすればまた鼻水が出てきてしまいます。

鼻水を吸引してもうまく吸えない場合、吸引器具の先が鼻の穴と密着していない場合や器具の先の角度が悪い場合があります。鼻の穴にきちんと密着をさせたまま、角度を変えながら吸引してみましょう。鼻水が粘稠（かたい）場合もあります。その場合、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。これらのことに気をつけても鼻水をうまく吸引できない場合があります。この場合、吸引するほどの鼻水が出ていないということが1番多いです。また、鼻水がうまく吸えないが、奥に鼻水が貯まっているのではないか、医療機関でしっかり吸引してもらわないといけないのではないかと思われる方もおられますが、そのようなことはありません。3,4歳頃までは副鼻腔という、鼻の横や奥にある鼻水が貯まることのあるスペースはほとんど発達していないため、小さい子どもは奥に鼻水が貯まることなく、そのまま鼻の穴に出てきます。

## 2. 1歳～4歳頃までの鼻水および鼻水の吸引について

積極的に鼻水を吸引する必要はないでしょう。鼻水を吸っても効果は無いか、あっても一時的なことが大半です。とくに透明なさらさらした鼻水は取り除いてもすぐに出てくるので、吸引をするメリットは少ないでしょう。色のついた粘稠な鼻水がでる場合は吸引するメリットがある場合があります。また、鼻づまりの症状があっても、子どもが吸引を嫌がらない場合も吸引してもいいでしょう。

### 3. 4歳以降の鼻水および鼻水の吸引について

鼻をかむことができる子どもが増えてくるので、鼻かみができるようになれば鼻水の吸引は不要でしょう。

この年齢で鼻がつまって寝られないという場合、口呼吸をうまく併用できない場合やアレルギー性鼻炎、急性副鼻腔炎などが考えられます。受診をして適切な対応をしましょう。

### 4. 吸引器具について

赤ちゃんが生まれたら一つは自宅に持っておくとよいです。特に第2子以降は赤ちゃんのうちから風邪をひく機会が増えるので必要性が高いです。実際に必要性が高い期間は短いため、安価で使い勝手のいい、二股に分かれている口で吸うタイプの吸引器を購入するのがお勧めです。電動吸引器の使い勝手はいいと思いますが、比較的高価であることと、1歳以降吸引の音がするだけですごく嫌がるのがデメリットです。スポイド式の吸引器は安価なものもありますが、ゴム球が小さいものは鼻水をうまく吸引することが難しいです。弱く長めに吸引することが吸引のこつですが、ゴム球が小さいと長めの吸引することができません。ゴム球が大きければある程度長めに吸引できますが、使い勝手があまりよくなく、価格も高くなります。知母時（ちぼじ）と呼ばれる吸引器は、レバーをひくのと吸引器の先を鼻にあてるのに両手が取られるので、大人1人で吸引しづらいというデメリットがあります。

令和7年2月  
さかたこどもクリニック