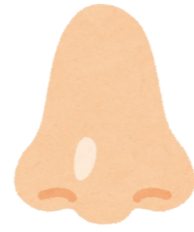


鼻の症状、鼻の病気

これから春に向かって、花粉症が気になる方が多いと思います。
春になっても鼻の症状で困らないようにしたいものです。



もともと鼻は、以下のような働きがあります。

- ① 鼻は、においを感じたり、呼吸をする働き。
- ② 空気中のチリやゴミ、ウイルスなどがからだのなかに入るのを防ぐ働き。
- ③ からだに入ってくる空気の湿度や温度を調節する働き。

簡単に言うと、加湿器やエアコンのような役割をしていて、肺にムリな負担がかからないようにしているのです。

店頭でご相談の多い鼻の症状はアレルギー性鼻炎です。

人間には、細菌やウイルスなどの外敵を排除しようとする「免疫」という機能が備わっています。

この免疫が過剰に反応してしまう状態をアレルギーと言います。

アレルギー反応が鼻で起きればアレルギー性鼻炎、鼻水や鼻づまりなどの症状が出ます。

本来、アレルギー性鼻炎は、異物を体内に入れなかったための防御機能なのです。

もう少し、詳しくお話ししますね。

体が、ある物質を異物(抗原)と認めると、それから身を守ろうとして抗体が作られます。

そして、再び鼻から異物、(アレルゲン=アレルギーの原因物質)が入ってくると粘膜内の抗体が、鼻づまりで鼻にふたをして中に入らせないようにするようになります。

アレルギー性鼻炎は、症状を発する時期によって「通年性」と「季節性」に分けられます。

季節に関係なく起こる通年性アレルギー性鼻炎の原因物質は、ダニやほこりなどのハウスダスト、ペットの毛、カビなどの身の回りの粒子の細かいものです。

特定の季節に起こる季節性アレルギー性鼻炎の代表格は花粉症です。

花粉症の原因は、スギ、ヒノキ、ブタクサ、ヨモギなどの花粉です。



厚生労働省によると、日本人の二人に一人は何らかのアレルギーを持っているそうです。

その中でも、アレルギー性鼻炎の人が一番多く、年々増え続けているようで、

特に花粉症は、日本人の四人に一人以上はいると言われています。



アレルギー性鼻炎の次に店頭で多いご相談は副鼻腔炎です。

副鼻腔炎は、昔は蓄膿症と呼ばれていました。

副鼻腔炎には、急性と慢性があります。

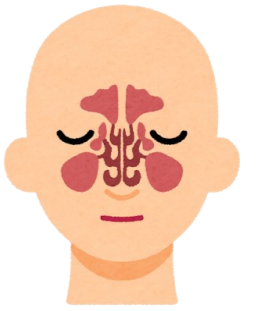
急性副鼻腔炎は、鼻腔の炎症が、副鼻腔にまで広がってしまった状態です。

風邪をひいて鼻の症状が強いときには急性副鼻腔炎を起こしてしまっていることが多いようです。

急性副鼻腔炎をほっておくと慢性副鼻腔炎になってしまいます。

慢性副鼻腔炎になってしまうと、鼻腔そのものが腫れて狭くなるので、いつも鼻が詰まっている状態になります。

炎症によって黄色や、黄緑色のドロドロした粘りのある鼻水が出るほか、頭痛や頭重感、後鼻漏になってしまいます。



後鼻漏は、鼻水が喉の方に流れ落ちていく症状を示します。

健康な人の場合は、1日1 から1.5Lの鼻水が作られています。

そのうちの半分は、鼻の内部の加湿に使われています。そして残りの半分は、喉に流れ喉や気管、肺などの加湿に使われます。

ということは、元気な人も喉に鼻水が流れている生理的な現象の誤りで異常でもなんでもないのです。ただ、流れていく鼻水の量が多かったり、鼻水そのものがドロドロと粘りがあると、喉に鼻水が通る時に不快感、違和感を覚えるようになることが問題なのです。

特に副鼻腔炎によって起こる後鼻漏は、痰や口臭の原因になります。

また、睡眠中に鼻水が軌道に入って肺炎を起こすこともあります。

高齢者の方で後鼻漏が気持ち悪いと言われる方がおおいのですが、年齢とともに鼻腔や喉の粘膜の潤いが減ってしまい、粘膜が乾燥し、粘り気のある鼻水がへばりついてしまうために感じるのです。のどの上部にひっつくと特に自覚症状が強くなるようです。

鼻炎は、普段の生活で症状をやわらげることができます。

たとえば、鼻水や鼻づまりが続く場合は、加湿器などを置いて部屋の湿度を一定に保ち、乾燥しないようにしましょう。

また、お風呂に入ると、鼻腔が温まり、血液が循環して鼻の通りがよくなります。

実は体の冷えも鼻炎症状を悪化させやすいのです。

このほか、鼻炎は疲労やストレスなどで、症状が悪化しやすくなります。

忙しいときも十分な睡眠や休息をとるよう心がけましょう。

ストレスで自律神経が乱れたり、免疫系に影響したりして、アレルギー症状が悪化することにもなりかねません。鼻に水を入れて口から出す洗浄方法、鼻うがいもオススメです。



鼻の症状改善に市販の血管収縮剤の点鼻液がよく売られているようです。

鼻づまりがすぐにとれて、気持ちよくなりますから・・・しかし私は、血管収縮剤の点鼻液はオススメしません。やはり、くせになってしまうことが一番懸念されるからです。

つうきょう

店では、鼻の症状の根本的な治療に**通竅**をオススメしています。

しょうせいりゅうとう

かっこんとうかせんきゅういんし

けいがいれんぎょうとう

また症状改善に漢方薬では、**小青龍湯**、**葛根湯**、**加川芎辛夷**、**荊芥連翹湯**、**辛夷清肺湯**。

ばべんそう にかくさ

漢方系食品では、**馬鞭草**、**苦草**が役立ちます。

せんざんしょよ こうとうすぎ

後鼻漏には上記のものにプラスして**穿山薯預**や**紅豆杉**を服用していただくと改善します。

どの処方が良いのかは人によって変わってきますのでご相談ください。