鼻水・鼻づまり

赤ちゃん・子どもの鼻水・鼻づまりケア（鼻吸いのコツと受診の目安）

赤ちゃんは**口で息をするのが苦手**で、ほとんど鼻で呼吸しています。そのため、鼻がつまると**ミルクが飲みにくい、眠れない、機嫌が悪い**といった困りごとにつながります。また、鼻水がたまると**中耳炎**の原因にもなります。おうちでの**鼻吸い**で、鼻の通りをよくしてあげましょう。

かぜの鼻水の経過

はじめ　**透明でサラサラ**の鼻水がたくさん出ます。

数日後　**黄色や緑色のネバネバ**した鼻水に変わります。これは体がウイルスと戦っているしるしで、**色だけで細菌感染とはかぎりません。**

7〜10日　多くは**1〜2週間ほど**で自然によくなっていきます。

おうちでの鼻吸いのコツ

- **授乳や食事の前、寝る前**に吸ってあげると、飲みやすく、眠りやすくなります。
- **お風呂あがり**は鼻水がやわらかくなっていて、吸いやすいタイミングです。
- ネバネバして取りにくいときは、**市販の生理食塩水の点鼻**を1〜2滴入れてから吸うと取れやすくなります。
- ノズルは**鼻の穴の入り口に軽く当てる**だけで大丈夫です。奥まで入れる必要はありません。
- **1日に何回吸ってもかまいません。**ただし、嫌がって泣くときや鼻が赤くなるときは回数を控えめに。
- 使ったあとは、**ノズルやチューブをよく洗って乾かし**ましょう。

電動の鼻吸い器

吸う力が強く安定していて、ネバネバした鼻水もよく取れます。毎日何回も吸うご家庭や、きょうだいが多いご家庭に便利です。価格は高めですが、長く使えます。

口で吸うタイプ

保護者が**チューブを口でくわえて吸う**タイプで、**安価で持ち運び**にも便利です。吸う強さを調節しやすい反面、**かぜがうつる**こともあるので、使ったあとは手洗い・うがいをしましょう。

うらに続きます →

そのほかのおうちケア

- お部屋を**加湿**して（湿度50〜60%が目安）、鼻やのどが乾かないようにします。
- **蒸しタオル**を鼻に当てたり、湯気を吸わせたりすると、鼻の通りがよくなることがあります（やけどに注意）。
- 大きい子は、**片方ずつやさしく鼻をかむ**練習をしましょう。強くかむと耳を痛めることがあります。
- **水分**をこまめにとると、鼻水がやわらかくなり出しやすくなります。

当院での診察

- 必要な場合は、**診察室で鼻汁の吸引**を行います。鼻汁吸引をご希望で受診されるときは、**WEB問診に「鼻汁吸引希望」**とご記入ください。
- かぜの鼻水を止める**飲み薬（抗ヒスタミン薬など）**は、早く治す効果がはっきりせず、眠気などの副作用もあるため、**小さい子には慎重に**使います。
- **中耳炎**や**副鼻腔炎**が疑われるときは、当院で耳の中などを診察して治療します。**改善がとぼしい場合**は、**耳鼻咽喉科への受診**をご提案します。

こんなときは受診してください

- **耳を痛がる**、耳をさわる・耳だれが出る
- **38℃以上の熱が3日以上**続く、いったん下がった熱がまた上がる
- 鼻水・鼻づまりが**10日以上**よくならない、**いったんよくなってまた悪化**した
- 鼻づまりで**ミルクの飲みが半分以下**、**眠れない**

息が苦しそう（肩で息をする・胸がペコペコへこむ・呼吸が速い）、**顔色や唇の色が悪い、ぐったりしている**ときは、すぐに受診してください。

コラム：鼻水と中耳炎の関係

鼻の奥と耳は、**耳管（じかん）**という細い管でつながっています。子どもの耳管は**太く短く、水平に近い**ため、かぜでたまった鼻水の中のウイルスや細菌が耳に入りやすく、**中耳炎**を起こしやすいのです。こまめな鼻吸いで鼻水をためないことは、**中耳炎の予防**にもつながると考えられています。

かつらがわキッズクリニック
075-874-4381
夜間・休日の相談は　こども医療電話相談 #8000
〒601-8601 京都市南区久世高田町376-1 イオンモール京都桂川 1階 メディモ内
監修：かつらがわキッズクリニック　院長　後藤高弘（2026年11月作成）／参考：日本小児科学会「こどもの救急（ONLINE QQ）」、日本耳科学会・日本小児耳鼻咽喉科学会ほか「小児急性中耳炎診療ガイドライン2018」、日本鼻科学会「急性鼻副鼻腔炎診療ガイドライン」

ホームページ