

副鼻腔炎

冬から春にかけては、風邪や花粉症など鼻に関する悩みが多くなる季節です。さらに、これらの症状をきっかけに副鼻腔と言われる場所が炎症を起こしてしまい、長引く鼻の症状や頭痛などの原因となっている可能性があります。

副鼻腔とは？

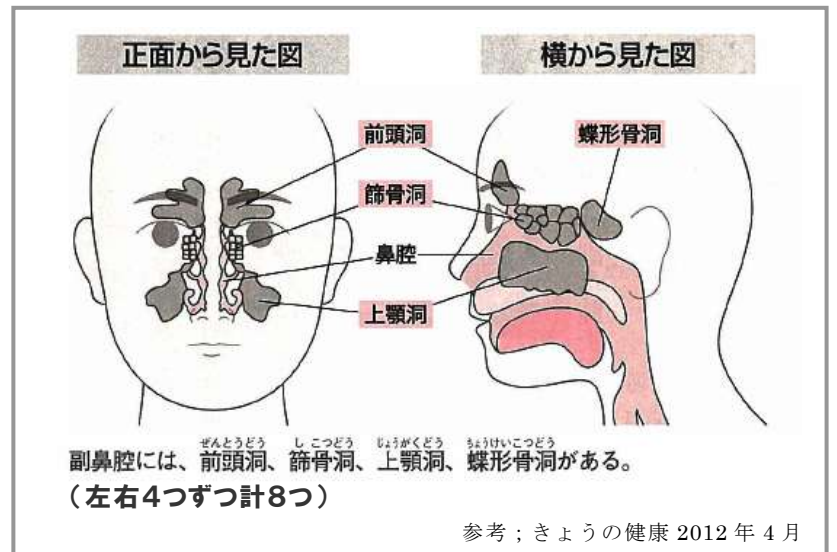
私たちの顔には“8つ”の副鼻腔があります。

呼吸による空気の通り道のことを「鼻腔」と言います。この鼻腔は、顔の中で「副鼻腔」と呼ばれる8つの空洞（左右4つずつ計8つ）と自然口という小さな孔でつながっています（右図）。

一般的に、鼻炎はウイルスや細菌の感染、花粉症などの原因により鼻腔の粘膜に炎症が起き、鼻汁や鼻づまりの症状が現れます。私たち体の中で免疫機能が乱れていると、これらの症状がひどくなったり、長引いてしまいます。

慢性の鼻炎は、鼻汁の過剰分泌や粘膜の浮腫で自然口の詰まりを導き、鼻腔と繋がっている8つの副鼻腔のいずれかまで炎症が広がってしまふことがあります。それが副鼻腔炎です。

さらに、副鼻腔に膿がたまる、いわゆる“蓄膿症”も副鼻腔炎です。副鼻腔炎に特徴的な症状として、下記のような症状が挙げられます。もし、このような症状が気になる方は、副鼻腔炎の可能性も考えてみましょう。



副鼻腔炎に伴う症状は？

その症状、副鼻腔炎が原因かもしれません。

頭の前方が
痛い、重い

膿性、粘性の鼻汁
と鼻閉

集中力・記憶力
の低下

【副鼻腔炎の主な症状】

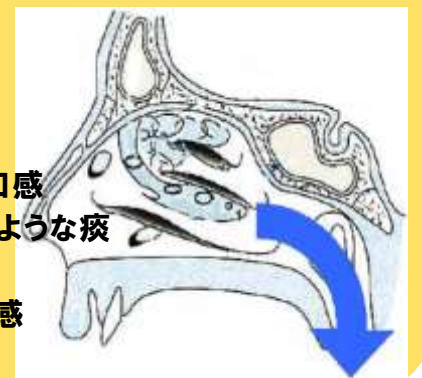


鼻の病気が原因となり、生活の質を低下させてしまう“頭”や“のど”の症状が現れる事があります。鼻の悩みが多い風邪や花粉症などシーズンが過ぎてしまえば、鼻への意識が薄れてしまう事もありますが、軽い症状が長引いたり、副鼻腔が存在する辺りの痛み・違和感、後鼻漏(右記参照)に伴う症状があるという事は、鼻が弱っている可能性があります。症状に対する対症療法だけでなく、鼻の根本改善を意識し、日々の生活習慣を見直してみましょう。

後鼻漏

本来、鼻汁は鼻から入ってきた空気の加温・加湿に用いられ、再吸収されます。しかし、鼻・副鼻腔炎が原因で鼻汁が過剰に分泌された場合、咽頭へ流下してしまうことがあります。

特に慢性の副鼻腔炎の場合などは、粘性または膿性のものであり、流下した先で炎症を起こしやすくなっています。この炎症により、のどの違和感や咳・痰の症状が現れます。このような症状がある場合、後鼻漏が原因となっているかもしれません？



- のどの違和感
- へばりつくような痰
- 夜間の咳
- 胃部不快感
- 吐き気

【食生活を意識する】

●腸のはたらき

腸内環境が悪くなると、悪玉菌が増えて腸管免疫の乱れが起こり、アレルギーなどの鼻炎症状も起こりやすくなります。栄養バランスや食物繊維の摂取を心がけましょう。

●水分の摂取

摂りすぎには注意しましょう。摂取量と排泄量のバランスが崩れると、鼻粘膜の浮腫(鼻づまりや自然口排泄障害)が起こります。冷たい飲み物は血流の悪化も導いてしまいます。

●唾液の分泌

よく噛むことで唾液分泌を促します。消化・吸収を助け、粘膜機能維持のための栄養をしっかりと吸収するために必要です。

参考；きょうの健康 2012年4月、鼻副鼻腔炎のマネジメント