

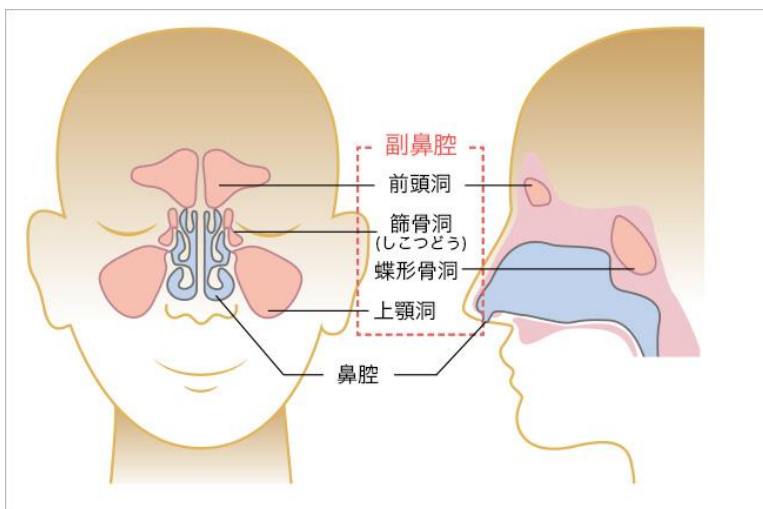
～山の薬剤師だより 令和7年11月号～

「副鼻腔炎」って何？

NPO 法人山の薬剤師たち

瀬川陽美

早いもので、今年も残すところ2か月となりました。あっという間に月日が流れていきますね。今年インフルエンザの流行が早く、東京都などでは学級閉鎖があるそうです。徳島県はまだ流行期に入っていません（11月1日時点）が、発熱外来の患者数は少しずつ増えてきており、咳、鼻水、喉の痛みなどを訴える方がいらっしやいます。私事ですが、先日、息子の風邪がうつってしまい、喉の痛みから始まり、鼻づまりと咳が続いていました。私は鼻づまりが原因で副鼻腔炎になったことがあります。皆さんは「副鼻腔炎」になったことはありますか？



「副鼻腔炎」は「蓄膿症」とも呼ばれ、アレルギー、風邪のウイルスや細菌感染により副鼻腔の粘膜に炎症が起きて膿が溜まることで発症します。鼻の粘膜が腫れたり、ドロドロとした鼻水が出てきたりします。副鼻腔は、顔の左右にそれぞれ4個ずつある空洞で、小さな穴で鼻腔と繋がっています。粘膜が腫れ、その穴が塞がると、鼻腔へ粘液を排出することができず、副鼻腔内でウイルスや細菌が繁殖し、膿が溜まってしまいます。

その影響で、眼の奥や頬のあたりに痛みを感じる場合があります。

鼻づまりなどの症状が出た場合、皆さんはどのように対処していますか？まず、鼻水が出てきたときは、鼻水をすすらず、こまめに鼻をかみましょう。鼻をかむ際は、思いっきり勢いよくかむのではなく、ゆっくり優しくかむのがポイントです。また、副鼻腔炎などにはドラッグストアや薬局で販売されている鼻うがい液が有効です。しかし、注意点が3つあります。1つ目は生理食塩水または専用の洗浄液を使用すること、2つ目は勢いよく流し込まないこと、3つ目は1日2～3回の使用に留めること。いずれも、鼻の粘膜や鼻から続く耳の内側を傷つけないために必要なことです。

他にも、点鼻薬を購入する場合があります。市販されている点鼻液には、血管収縮剤（ナファゾリン塩酸塩、テトラヒドロゾリン塩酸塩等）が含まれているものがあり、一時的に鼻粘膜の血管を収縮させ、腫れを軽減させる作用があります。しかし、長期・頻回な使用によりリバウンドで鼻づまりが悪化する場合がある他、血圧や血糖値が上昇する危険性があります。1日の使用回数は3～4回までとし、連続使用は10日間までが目安です。改善しない場合は病院を受診しましょうね。症状が重くなると、ステロイド剤が含まれる点鼻液を使用する場合があります。ステロイド剤は免疫を抑えるため、鼻から口へ流れた薬液により、口内の常在菌であるカンジダ菌が繁殖しやすくなります。使用後は必ずうがいをするようにしましょう。

これからまだまだ感染症が流行する季節です。手洗い・うがいはこまめに行い、元気に年越しできるよう気を引き締めて対策しましょうね！

※ 画像；[副鼻腔炎（ふくびくうえん）とは | 済生会](#)参照