

保健師だより

ただの『鼻づまり』と思ってないですか？

鼻づまりといえば、かぜの初期症状や、花粉症などのアレルギー症状として身近なものです。『たかが鼻づまり』と放置すると、口呼吸を招き、呼吸の質を低下させ、集中力の低下、イライラ、頭痛、不眠をはじめとする様々な不調を引き起こします。

あまり知られていない鼻の働きや、鼻呼吸の大切さを確認すると共に、鼻づまりの原因、症状が辛い時にできるセルフケアをご紹介しますので、ぜひ参考にしてください。



鼻の働きを知ろう！

鼻には主に4つの機能があります

1 匂いを感じる(嗅覚)

鼻腔上部にある嗅上皮が、においセンサーの役割を果たします。この機能が低下することで、匂いを感じにくくなります。

2 音の共鳴

鼻腔は咽頭などと同様、共鳴器のひとつで、呼吸が通過する際に鼻腔の空間で共鳴が起こり、声に変化を生んでいます。そのため、鼻づまりがあるといわゆる鼻声になります。

3 異物を体に入れない

鼻から入った空気に含まれる細菌やウイルス、ホコリなどが鼻毛によってまず排除され、さらに鼻粘膜から分泌される粘液(鼻水)に吸着されて体外へ排出されます。

4 吸う空気の温度・湿度を調整する

鼻粘膜には、沢山の血管が通っており、鼻から入る空気は、この血流と鼻水によって深部体温と同じ約37~38℃に温められ、冷たく乾いた空気が、ダイレクトに肺に入ることを防いでいます。

※口呼吸では、これら上記の働きが機能せず、呼吸の質が低下します。

鼻づまりの主な原因

鼻づまりの原因には、構造的(鼻の作り、形状によるもの)と、粘膜性(鼻の内側の粘膜の異常によるもの)があります。

構造的 びちゅうかくわんきょくしょう 鼻中隔彎曲症(鼻の真ん中の仕切りが強く曲がっていること) ポリープ、腫瘍など

粘膜性 細菌性鼻炎、ウイルス性鼻炎、アレルギー性鼻炎、自律神経性鼻炎など

家庭でできる鼻づまりのセルフケア

1. 鼻洗浄

A. 洗浄液を準備する

(0.9%の食塩水を作る。ぬるま湯200mlに、塩1.8gの塩を溶かします。1回につき両鼻で150~200mlが目安で、作り置きはしません。)

B. 洗浄する

専用ボトルに洗浄液を入れ、鼻腔に真っ直ぐ差し込み、気管に入らないよう「あー」と声を出しながら数プッシュずつ、左右交互に行う。洗浄液は、同じ鼻、反対の鼻、口のいずれかから出てきますが、どこから出て大丈夫です。
※無理に口から出そうとして強く押しすぎない事！

C. 鼻に残った液を出す

(優しく鼻をかんで、鼻の中に残った洗浄液を出します。)

2. 点鼻薬(処方されている場合)

3. 保湿 蒸しタオルを鼻にあてる。(ぬらして絞ったタオルをラップで包み、電子レンジで30秒~1分温める。温めたタオルを鼻に装着する)

鼻づまりの 応急処置

鼻づまりがある側と反対の脇にペットボトルのような筒状なものを挟むと、鼻粘膜の血管が一時的に収縮し、鼻が通りやすくなります。これは、脇の下に通っている交感神経が、鼻と繋がっている為です。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線224)

「福岡県SDGs登録制度」に登録しませんか？

「福岡県SDGs登録制度」は、SDGsに積極的に取り組む企業や団体を広く公表し、SDGsへの貢献を「見える化」する制度です。

登録すると、福岡県ホームページでのSDGs達成に向けた取り組みの紹介、県オリジナルロゴマークの使用、ふくおか県政推進サポート資金の活用などの支援を受けることができます。また、競争入札参加資格審査において加点対象となります。企業・団体の皆様、ぜひ登録ください。

●問い合わせ先 福岡県SDGs推進サポート事務局 TEL 092-738-5560(平日9:00~17:00) Mail : fukuoka_sdgs_support@jtb.com URL https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/sdgs-touroku.html

- 登録対象 福岡県内に事業所などを置く法人、団体、個人事業主
- 登録要件 SDGs達成に向け具体的な取り組みを実施し、取組方針や重点的な取り組みを宣言していること
- 申請受付期間 (第4期) 7月24日(月)~9月15日(金)
- 登録料 無料



健康長寿のまちづくり

高齢者のフットケア

高齢者は足の裏の皮膚や爪に異常をきたすことが多く、日頃から観察を行うとともに、清潔にしておくことが重要です。フットケアを怠ると、皮膚や爪のトラブルだけでなく下肢機能低下、転倒のリスクも高くなるといわれており、注意が必要です。



足の裏の皮膚は体重を支えるため角質層が厚く、靴などと接触していることが多いため硬くなりがちです。

また、汗腺※1が発達しており汗は出やすい反面、皮脂腺※2がなく、皮脂が出ないため乾燥によるトラブルが多く発生します。

かかとの皮膚は脂肪により守られていますが、高齢になると脂肪が萎縮し、痛みや褥瘡※3の原因となります。

そのほか、静脈やリンパの流れが悪くなったり、動脈の狭窄や閉塞による皮膚炎や潰瘍なども起こしやすくなります。

※1 皮膚にある汗を分泌する腺で、体温調節機能を持つ

※2 皮膚の内部にある皮脂を分泌する小さい腺で、皮膚の保湿機能、保護機能、抗菌作用を持つ

※3 長時間の圧迫で皮膚表面に発生する潰瘍



フットケアについて

保湿剤で皮膚のバリア機能を保ち乾燥を防ぐ

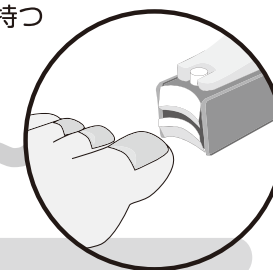
ローションタイプは皮膚に浸透し水分を補給します。ローションタイプを塗ったあと、乾燥を防ぐ油性クリームやワセリンなどでカバーすることで保湿効果が持続します。

足の形にあった靴を選ぶ

クッション性があり、つま先に余裕のある靴を選びましょう。素材は軽めの合皮や布の靴をお勧めします。左右差などに対応できる介護用シューズの活用も検討してください。

正しく爪を切る

事前に蒸しタオルなどで爪を柔らかくし、少しずつ切ることがポイントです。爪の白い部分を少し残し、まっすぐに爪を切り、やすりなどで角を丸くしましょう。深爪には注意が必要です。セルフケアが難しい場合は、専門医に相談してください。



フットケアを行うことで、皮膚や爪の状態を観察でき、異常の早期発見にもつながります。痛みや爪の異常が歩行状態にも影響を及ぼすため、日々のケアを心がけましょう。



●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322



豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は **あんしんねっと**



「医療機関を探したい」 「介護事業所を見つけたい」 そんな時にご活用ください。