



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。昨年のインフルエンザの流行ほどではありませんが、インフルエンザのお子様も数名みられます。

こまめな手洗い、うがい、お部屋の加湿などを心掛けて体調不良に気を付けたいですね。



## 中耳炎と鼻水について

東海中央病院小児科

上野たまき

中耳は鼓膜の奥の空気で満たされた空洞で、鼻やのどと耳管というトンネルでつながっています。鼓膜に穴があいていない限り、プールやお風呂の水が耳にはいって中耳炎になるということではなく、鼻やのどについたばい菌が耳管を通して入り込み中耳炎になります。

鼻水を強くかんだり、すすったりすると菌を中耳に送り込んでしまいます。また鼻水がたまつままになっていても菌が増殖してしまいます。鼻水がでてくると、薬で止めて欲しくなりますが、鼻水の薬（抗ヒスタミン薬）は鼻水を粘稠にさせたり、小さい子で熱性けいれんを誘発しやすくしたりする作用もあります。

鼻水がでてきたときには、片方ずつやさしくかむように声をかけ、小さい子では市販の鼻吸い器を正しく利用するとよいでしょう。また、中耳炎はウイルス性の場合もあり、必ず抗生素が必要なわけではありません。鼓膜所見によって、抗菌薬投与の有無、鼓膜切開などの治療方針が決まっています。

## 鼻水のケアは、やさしく片方ずつ



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきります。反対側のはなも同じようにかませます。



はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきます。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。

## せつぶん!

節分は、冬から春へと季節が変わる前に「鬼は外、福は内」と豆まきをして病気やけがなどの悪い物を追い払い元気に過ごせるよう願う日です。

お家でも、豆まきごっこをしたり、節分のお話をしたりして、行事に親しんでみてください。

## ねこの日

にゃんにゃんにゃんのごろ合わせから2月22日は猫の日です。



この機会に、お子様と一緒に猫の絵本など探して楽しんでみるのも良いですね。

