

## コラム② 「ホントは怖い、子供の鼻づまり」 ～子供の発達にこんな影響が…！

突然ですが、子供さんの鼻の調子が悪くなったとき、どんな症状が出ますか？

「鼻がつまってグジュグジュいわせていたり、鼻水が出たり…」

そうですね。

そのような症状があれば、耳鼻いんこう科、あるいは小児科に連れて行きますね。  
鼻の処置を行ったり、お薬が出たりします。

そしてたいてい、医師より、「また調子が悪かったら来てくださいね。」と言われます。  
症状が落ち着けば、それで終わりです。

…ちょっと待ってください！！

「症状が落ち着いた」、あるいは「調子が良くなった」は、だれが、どのように判断していますか？

そんなの…当たり前ですよ。

親御さんが、子供の様子を見て判断することが多いと思います。

でも本当に、ホントに、子供さんの調子はよくなっているのですか？  
鼻の中、どうなっているのか、実際のところわかりませんよね。

実は、子供の「かくれ鼻づまり」、多いんです。

原因としては、「アレルギー性鼻炎」が多いのです。

私は、アレルギー性鼻炎は、「早期発見、早期治療」、さらには「継続した治療」が重要だと考えています。

理由については、次回のコラム③で詳しくお話ししますね。

ここでは簡単に…

国民の5人に2人がかかっているとされており、年々増加している、もはや「国民病」であること。

そして子供のアレルギー性鼻炎は大人のものとは比べ、「ハウスダスト」や「ダニ」が原因であり、**通年性（1年中症状があらわれる）**の症状である事が多く、早ければ1歳ころから出現するため、子供さんは、「**ものごころついた時からアレルギー性鼻炎**」であることが多いこと。

の2点を頭に入れておいてください。

「**ものごころついた時からアレルギー性鼻炎**」であるため、**「ものごころついた時から、ずっと鼻づまり」**なのです。

**「本当に鼻が通った状態を知らない」子供さんも多い**のではないかと思います。

親御さんが子供を病院に連れて行くのは、「**ものすごく鼻の調子が悪くなった時**」であり、「調子が良くなった」のは、「本当に鼻の状態が改善した」のではなく、「**いつも程度の鼻づまりの状態に戻っただけ**」である可能性もあるのです。

子供さんにとって、その状態が「いつも通り」なので、本人に聞いても、「鼻の調子は悪くない」と返ってきます。

ビックリ！！ですね。

さらにはアレルギー性鼻炎による鼻づまりは、**特に「夜寝るとき」に悪化しやすい**のです。

昼間はまあまあ鼻が通っていても、夜、鼻がつまっている可能性があります。

夜鼻がつまって、何がいけないのか…

それは、**子供の「睡眠の質」が悪化してしまうこと**が分かっているからです。

「睡眠の質が低下する」というのは、「睡眠時無呼吸症候群」のように明らかに息が止まったりしていても、「**脳がしっかり休息できていない**」状態となります。

症状としては、昼間の眠気や倦怠感が出現し、これは大人でも問題となります。

しかし子供はさらに、「**心身ともに発達過程**」という事情が加わります。

そうです。「**子供の成長に悪影響が出る可能性**」があるのです。

たかが鼻づまり、されど鼻づまりでしょう？

次に、私が以前勤務していた病院で、院内向けに行った発表に用いた図を提示しますね。

- ・ いつも口が開いている
- ・ 夜突然起きることがある
- ・ いびきをよくかく
- ・ 寝ている間に呼吸が止まることがある
- ・ 大きくなってもおもらしをする
- ・ ご飯を食べるときにあまりかまない
- ・ 食が細い ・ 顎が小さい ・ 歯並びが悪い
- ・ いつもイライラしている ・ キレやすい
- ・ 姿勢が悪い ・ 身長が伸びない
- ・ 運動や勉強が苦手
- ・ 集中力が無く、じっとしてられない …etc

**慢性的な鼻づまりが原因かも…**



この中で、私が診察の時によく子供の親御さんに説明するのは、「なかなかおねしょが止まらな

い」という事についてです。

最近、年齢が大きくなって「おねしょ」をする子供さんが多くなっています。

小児科では「そのうち止まるから…」と様子を見る事が多いと思います。  
しかし、私は原因があるのではないかと考えています。

人間は夜寝ているあいだ、脳から「抗利尿ホルモン」が出て、尿の生産をおさえます。

つまり寝ている間は、昼間ほど「おしっこ」が作られないのです。  
この働きにより、夜中に何度もトイレに行かなくても済むのです。

…そうです。「脳が十分に寝ていない」と、抗利尿ホルモンが十分に作られず、「おねしょ」をしやすくなる可能性があるのです。

前にも述べた通り、アレルギー性鼻炎は現在も増加の一途をたどっており、この15年ほどでも、患者数は1.6倍ほどになっているといわれています。

さらには低年齢化も進んでいます。

つまり、「夜に鼻がつまって十分に眠れていない」子供さんが年々増加しているのです。

これが「おねしょ」の高年齢化と関係がないと言えるでしょうか？

さらに「脳が寝ている間」には、「成長ホルモン」も作られます。

脳が十分に寝ていないと、このホルモンが十分に産生されず、低身長の原因にもなります。

夜間に十分眠れないと、脳の発達も遅れます。

「集中力が無い」、「すぐキレやすい」子供になります。

学力の低下の原因にもなります。

そのほかですと、鼻がつまっていると、ご飯がおいしくありません。

さらに鼻をつまんでご飯をかんでみてください…かみにくいでしょ？

だから、鼻がつまっている子供は、「食が細く、ご飯をあまりかまなく」なります。

鼻がつまっていると、口呼吸になります。

幼少時から口呼吸の状態が続くと、「顎」が十分に発達しません。

これは、動物実験でも明らかになっています。

顎が小さいままだと、「歯ならび」も悪くなります。

顎が小さいままだと、大人の「睡眠時無呼吸症候群」の原因にもなります。

鼻がつまっていると、呼吸が十分にできません。

次第に前かがみの姿勢になります。

すると、肺活量も増加しません。

「運動が苦手な」子供さんになります。

ほら…子供の「かくれ鼻づまり」、ほっとけないでしょ？

もちろん、ここに書いたすべてが「鼻づまり」だけが原因とはいえない部分も当然ありますが、

子供の鼻づまりの一番の原因である、「アレルギー性鼻炎」の早期発見、早期治療が

重要なことは分かっていただけだと思います。

残念ながら、「子供のアレルギー性鼻炎」に対し、信念を持ってしっかり治療を行っている耳鼻いんこう科医師は、まだまだ少ないと感じています。

参考図書です。

## 「鼻のせいかもしれません」

黄川田 徹 著

筑摩書房

ヨシタケシンスケさんのイラストとともに、鼻づまりのおよぼすさまざまな影響につき、非常に分かりやすく書いています。

機会があれば、ぜひご一読くださいね。

今回はここまで。

次回は、「アレルギー性鼻炎の発見、治療のススメ」です。

子供のアレルギー性鼻炎をしっかりと治療しなければならない理由は、まだほかにもあります。それについてお話しさせてください。

