

みんなの健康ラジオ

『はなみず、はなづまりの話』

(2022年9月8日放送)

横浜市耳鼻咽喉科医会

横浜労災病院

塩野 理

鼻みず、鼻づまりの話

- 鼻の役割とは？

鼻は空気の通り道である

→気管支や肺に行く空気を調整する

→空気に含まれるにおいを感じる

- 空気を調整する

冷たくて乾燥した空気は、気管支や肺にとって負担

空気中には異物が含まれる（ホコリ、バクテリア、

ウィルス、花粉、排気ガスなど）

→鼻は温度調整、加湿、空気清浄機の働きがある

鼻みず、鼻づまりの話

- どうやって空気を調整している？
 - 鼻の粘膜から、24時間絶えず鼻みずを分泌している
 - 鼻みずの一日量は成人で2L~4Lと言われる
 - 鼻から吸い込んだ空気に鼻みずが蒸発することで、
湿度が与えられ、体温に近い温度になる
 - 鼻みずが蒸発するためには、鼻粘膜と空気とが接する
面積が大きくなければならない
 - 鼻の中はフィルターのように複雑な構造をしている
 - 鼻の中がすっからかんで、吸い込んだ空気が
冷たくて乾燥したまま気管支や肺に行ってしまう

鼻みず、鼻づまりの話

- どうやって空気を調整している？
蒸発する鼻みずは1日500-700mLほどでサラサラな成分
残りは粘稠な鼻みずで空気中の異物をからめ取る
からめ取った異物を含んだ鼻みずは、鼻粘膜の表面に
ある繊毛の働きで鼻の後ろに運ばれ、のどに降りて
唾液と共に飲み込んだあと、胃酸などで消化される
→ 1日1L以上、鼻みずを飲み込んでいる
→ 鼻とのどの境目にある後鼻漏として自覚できる
→ 生理的な後鼻漏である

鼻みず、鼻づまりの話

- 冷たくて乾燥した空気や異物が入ってくると？
鼻は張り切って役割を果たそうとする
→鼻みずを分泌し、温度、湿度を保とうとする
→鼻粘膜が腫れて、空気を素通りさせない
環境を改善させ、鼻に負担のかからない空気にする
- 鼻づまりを改善させるお薬を使いたい！
血管を収縮させて鼻づまりを改善させるお薬は、
毎日使っていると効かなくなってくる
→鼻の通りが良すぎるのは、気管支や肺にとって
良くない場合もあることを知ってほしい