

2. 鼻と副鼻腔、耳管の構造と働き

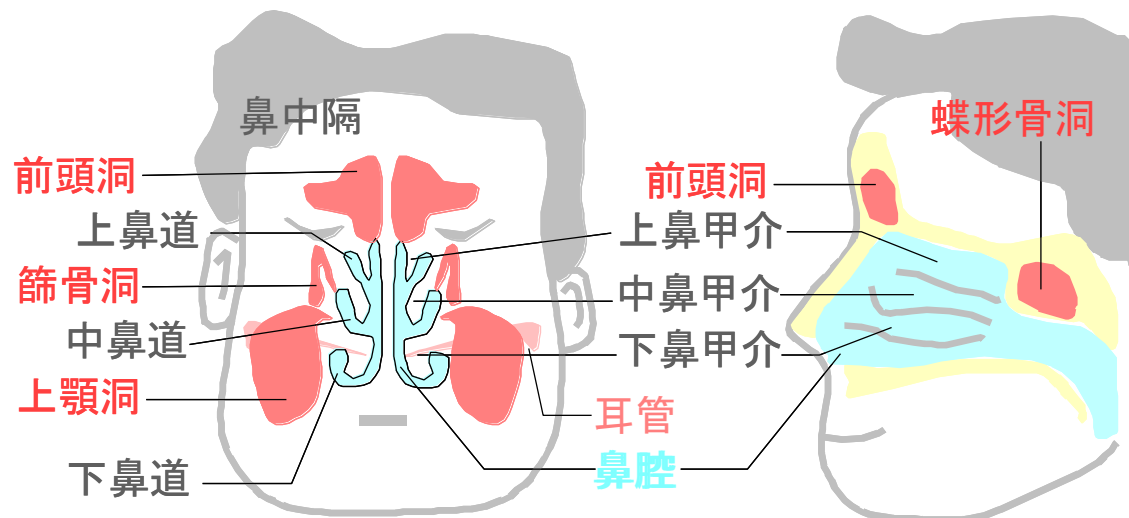
鼻腔は、2つの鼻の穴からノドまでの、空気の通り道をイメージしてください。空気がこの通路を通ると、気管や肺に入る手前で、細かいチリが鼻毛でろ過されます。また、ここで空気を温めたり湿度を調節し、肺にやさしい気体にしています。そして、空気に含まれる微量な化学物質の成分をニオイとして感じる神経末端が鼻粘膜には存在します。

ところで、これだけの機能を片側10mlにも満たない、あの狭い鼻腔でできるでしょうか？特に空気の質の調節は不可能です。そこで、空気をほんの一瞬でも溜めることができる程度のスペースが必要となります。これが副鼻腔です。

副鼻腔は、頭蓋骨の骨の厚みの中^{じょうがくどう}にできた空洞で、図のように4つあります。目の下と上あごの間にある最も大きい^{ぜんとうどう}上顎洞、目の上から額にある^{しこつどう}前頭洞、目の間にある^{ちようけいこつどう}篩骨洞です。これらはちょうど眼球を取り囲むように配置され、目を守る働きもあります。空洞の内部は鼻と同様な線毛と呼ばれる細かい刷毛や、粘液の分泌を行う粘膜で裏打ちされており、鼻粘膜

の延長として、鼻の機能をサポートしています。副鼻腔は空気の入る空洞なので、ギター^{ギター}の胴体のように、音を響かせる働きがあり、炎症で響きが悪くなると鼻声になります。これらの副鼻腔は、鼻腔から狭い入り口でつながっています。空気や副鼻腔の分泌物はこの入り口から出入りしています。鼻炎などの鼻の炎症のはれで入り口がふさがると、分泌物が出ずに腔内に溜まったり、腔内に炎症を起こします。この結果、副鼻腔の内圧が上がって痛みます。副鼻腔炎で目の奥や周囲が痛くなるのはこのためです。

鼻腔は、鼓膜の奥の鼓室（中耳）とも内側からつながっています。鼓室とつながるこの耳管は、鼓室の圧を大気圧と等しく保ったり、鼓室内の分泌物を鼻へ排出することです。このため耳管がつまって機能しなくなると、音が聞こえにくくなるだけでなく、副鼻腔同様に炎症を起こし、中耳炎となります。電車がトンネルに入ったり高層ビルのエレベーターに乗ったとき、耳がつまった感じがするのは、気圧が急速に下がり、耳管が閉塞する症状です。この症状を、エレベーターや飛行機、トンネルの中以外で感じたら危険信号です。



3. 上手な薬の使い方

1. いつから使うか？

“花粉飛散予測の2週間前から飲み始めましょう”などという話がまことしやかに言われています。しかし、同じ量の花粉が飛んでいても人によって症状の出る時期や出方が異なるため、適切な指導とは言えません。そこで花粉のシーズンに「カゼをひいたかな？」と思ったときが始め時と考えればよいでしょう。この「カゼをひいたかな？」を逃してしまうとズルズルこじらせて、副鼻腔炎を併発して熱が出たり、ぜんそくまがいの症状へと進みます。そこで、鼻炎の症状が出始め、こじれる前に薬を始めるのがポイントです。

2. 毎年同じ薬でよいのか？

花粉の飛散量によって症状の出方や強さが異なります。そこで、飛散量に合わせ、薬の種類や量を選ぶなどして、その年の状況に応じた薬の選択が花粉治療のコツです。また、同じ年でも初期は症状が軽く次第に症状が強くなり、最後は軽くなって終わります。そこで、ワンシーズンでもメリハリをつけた薬の用法が、煩わしい時期を快適に過ごすポイントです。特に飛散量の多い年は薬を飲んでいるのに思わぬ合併症が起きます。現在の薬の効果が甘いと感じたり、今ひとつの場合は、その旨を必ず主治医に報告し、見直してもらいましょう。

3. 毎日飲まなくてもよいのか？

ほとんどの薬は数時間～1日たつと効果が消失するように設計されています。従って、処方どおりきちんと使用するのが基本です。ただ、飛散のごく初期や終末期には、飛んだり飛ばなかったりする日もあるため、この時期には人によって、使用しなくても大丈夫なこともあります。

4. 症状が強い場合多く飲んで大丈夫？

薬は使ってよい量が決められています。自己判断で増やすことは副作用を招く原因になりますので厳に慎んで下さい。一般に量を増やすのではなく、薬の種類を換えることで解決可能です。利きが甘いと感じたら、まずは医師に相談下さい。

5. 風邪薬と一緒に飲んでよいのか？

花粉の時期はインフルエンザなどの風邪が流行る時期でもあります。花粉症の薬を飲んでいるとき風邪かなと思う症状が出て総合感冒薬を飲んではいけません。理由は、総合感冒薬には花粉症の抗ヒスタミン剤と似た成分が含まれているため、薬効がかぶるからです。インフルエンザは直ぐに診断可能です。他の風邪の多くは花粉症が崩れたものなので、まずは風邪の正体がどちらかを確認することかが大切です。なお、頭痛薬や、熱冷ましの併用は問題ありません。

花粉症の予防の基本

①マスク

1にマスク、2にマスク、3、4がなくて5にマスクです。花粉症はアレルギーの素が粘膜や結膜、皮膚などに付着し、アレルギー現象を起こす病気です。余計な原因は極力シャットアウトしましょう。同時期に流行中のインフルエンザ対策にもなり、一石二鳥です。なお、運動をすると空気を深く吸い込むので、花粉も鼻どころかノドから気管まで入ります。気管に入って炎症を起こすと、気管支炎やぜんそくへと進むため、外で運動するときも可能なら、マスクを着用しましょう。

②メガネ

花粉の目への進入を防ぐにはゴーグル型のメガネが必要ですが、プラスチックレンズの普通のものでも静電気で花粉を吸着するため有効です。

③洗濯物は部屋干しする

洗濯物は濡れているので花粉が着きやすい状態です。そんな花粉まみれのシャツを着るとクシャミが出るのもやむなしです。幸いこの時期空気は乾燥しているので部屋干ししてもよく乾きます。また、外に干した衣類は取り込むときに叩くなどして、花粉を払っておきましょう。