



## このままコロナは収束に？冬場に向けて感染予防の徹底強化を！

最大の感染者数を記録した第5波もようやく収束し、日々の新規感染者数も減少しています。しかし医療関係者によれば、空気が乾燥し寒くなる冬場は、ウイルスの安定性と感染力が高まるのと同時に、人の免疫力が低下するため、感染症には十分な警戒が必要とのこと。毎度のことながら感染予防にぬかりのないように！

さて私事で恐縮ですが、ここ数カ月鼻をかむ回数が増えて、ポケットティッシュを手放せなくなっています。最初のうちは風邪のひき始めなのかな？と、あまり気にしていませんでした。特にほかに風邪の症状などはなく、透明なサラッとした鼻汁で、一度かむとそれでスッキリする程度なのです。耳鼻科に受診すればハッキリするとは思いつつ、わざわざ病院に行くのもなあと思っていた時に、妻からある冊子に載っていた記事を見せられました。症状はほぼ当てはまり、奇妙な鼻汁の原因が分かりました。何と立派な病気の一つで「加齢性鼻炎」というもの。重大な疾患ではないようで、自宅での簡単なセルフケアで改善・治癒できるとのこと。高齢者の方に多い病気なので、当てはまらない方もおられるかと思いますが、一つの知識として読んで頂ければ幸いです。



## 最近鼻をかむ回数が増えていませんか？それ病気かも？

代表的な鼻の病気には、「アレルギー性鼻炎」と「副鼻腔炎」があります。この二つの病気は鼻汁の症状だけでなく、鼻づまりや頭痛などの他の症状も伴います。鼻汁以外の症状が全くないのが「加齢性鼻炎」です。

### 【「加齢性鼻炎」とはどんな病気？】

鼻粘膜の表面には線毛や粘液腺があり、鼻から吸い込む汚い空気をろ過し、冷たい空気を加湿する機能があります。しかし、高齢になると鼻粘膜の萎縮により加湿機能や線毛の機能が低下し、空気の加湿が不十分な冷たい空気のまま鼻腔内へ取り込まれることで、鼻腔や咽頭内の温度が低下します。気管支や肺に入った空気はそこで加湿されますが、今度は暖められた空気を吐き出すときに、鼻腔を通過する際に冷却され、鼻粘膜上で凝集され、水性鼻漏（水っぽいさらった鼻水）となり、鼻から流れ落ちるのがこの病気だそうです。



### 【加齢性鼻炎の症状】

- 鼻汁が無色透明
- 鼻汁がサラサラしている
- 季節問わず鼻汁が出る
- 寝起きや朝に鼻水が多く出る
- 食事の際に鼻水が出やすい
- くしゃみやノドの痛みといったその他の症状（頭痛や鼻づまりなど）がない

### 【鼻粘膜や体の末梢を温めることが大切】

加齢性鼻炎の原因は、暖められた呼気が鼻腔内で冷やされることです。従って、一般的な花粉症などのアレルギー性鼻炎の薬を使用すると、かえって粘膜の乾燥を増強させ、鼻粘膜の線毛運動を低下させる可能性があるのでは適切ではないそうです。鼻腔粘膜の温度低下が原因ですので、鼻粘膜を温かい生理食塩水で洗浄することが有効と思われます。また、鼻腔粘膜を直接加湿するだけでなく、足湯など体の末梢を温めることも有効との報告もあります。

あまりに頻りに鼻をかまれる方は、やはり耳鼻科を受診された方がいいでしょう。耳鼻科でも温生理食塩水で鼻腔洗浄を実施されると思われます。また、ご自宅でも可能な範囲で温生理食塩水にて鼻腔洗浄を実施するような説明があるようです。



世界的に流行している新型コロナウイルス感染症の予防のため、日常生活においてもマスク生活を余儀なくされていますが、実はマスクで鼻腔、口腔をしっかり覆うことは鼻腔内の加湿機能を促進する上で大切なことです。年齢に関係なく、鼻腔内や口腔・咽頭をしっかり加湿、加湿することを心掛けましょう。

私自身 50代後半にもなると、「加齢」という言葉に、ついつい拒否反応のようなものを示してしまいがちですが、ここは真摯に受け止めて、できることから取り組んでみようと思っています。

**生理食塩水の作り方**…一度沸騰させた水 1ℓに対し、塩 9gを入れ溶かします。（割合が変わらなければ、必要量で結構です。水 500mlなら塩は 4.5g になります。）雑菌が増殖する可能性があるので作り置きはせず、毎回作るようにしましょう。



## 編集後記

11月18日は今年収穫したブドウで作った新酒ワイン「ボジョレーヌーヴォー」の解禁日です。ボジョレーとは南仏ブルゴーニュに位置する地区名で、ヌーヴォーはフランス語で「新しい」の意味だそうです。種類は赤とロゼに限定されているので、白はなくほとんどが赤になります。毎年11月の第3木曜日が解禁日とされており、日付変更線の関係で世界で最も早くこの日を迎える日本では、本場フランスよりも早く飲むことができます。ボジョレーがこんなに騒がれるのは、渋みが少なく口当たりが軽い上に値段も手ごろだからだそうです。通常赤ワインは常温で頂くそうですが、ボジョレーヌーヴォーは渋みが穏やかなので、少し冷やした方がよいそうですよ。

