

小児の鼻づまり解消法

ふくおか耳鼻咽喉科

〒477-0032 愛知県東海市加木屋町2-224-2

TEL (0562) 38-2800

鼻のつけ根をあたためる

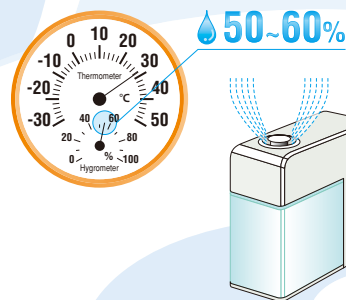
- 鼻づまりで苦しい時は、鼻のつけ根を温めると、とおりが良くなり楽になります。
子供が嫌がらなければ、お湯にひたしてしぼったタオルを、鼻にあててあげるとタオルからの蒸気が鼻から入り、楽になります。
- コップにお湯を入れ、湯気を鼻から吸わせても良いでしょう。
(やけどしない様、注意してください)

※お風呂に入っている時のような状態と同じです。



室内を加湿する

- 空気が乾燥すると、粘膜も乾いて鼻づまりがおきやすくなります。
- 湿度は50%~60%に保ちましょう。



鼻づまりがひどい時は、抱っこやおんぶ

- 寝ている姿勢より、体を起こした姿勢のほうが、鼻のとおりがよくなります。
余裕があれば抱っこやおんぶで楽な姿勢をとらせてあげましょう。
- 寝かせる時は、子供の上半身が少し斜めに持ち上がるように、布団の下に毛布やバスタオルをたたんで入れてあげましょう。



★ 症状が急に変わることもあります。疑問な点や困った事がありましたら、なるべく早目におたずねください。

おだいに
なさってください。

