



育笑会新聞



【発行元】〒546-0043 大阪市東住吉区駒川3-1-7

そうか！！これってドライノーズだったのか？！



平成26年12月10日、『みんなの家庭の医学』で、風邪をひきやすい人は鼻の中が乾燥しているドライノーズが原因となっている人が多いというのをやっていました。



ドライノーズになるとなぜ風邪を引きやすくなるのか

本来、鼻の中にはウイルスから体を守るバリア機能が備わっているのですが、鼻の中の水分がどんどん失われることによって、バリア機能が落ちて、色々な病気を引き起こすと考えられています。



鼻のバリア機能の中でも重要なのは鼻の粘膜の細胞に備わっている**繊毛**と呼ばれる組織で、繊毛は鼻から肺までの軌道を覆っています。この**繊毛**が活発に動くことで鼻に侵入したウイルスなどをすみやかに胃まで運び、強力な胃酸で消化してくれています。

しかし、鼻の中が乾燥し、粘膜の水分が減少すると繊毛の動きも大きく低下し、やがて繊毛の細胞からも水分が減少し鼻の中の乾燥が悪化。こうなってしまえば繊毛の動きはほぼストップしてしまい、鼻の粘膜にとどまったウイルスは細胞の隙間から体内に侵入し、急激に増殖して風邪などの症状を引き起こしてしまうんです。

ドライノーズの症状

下記のような症状がある人はドライノーズの可能性がります。

- 乾燥感
- 鼻水が出ないのに鼻をかみたい
- 鼻くそがよくたまる
- 鼻をかむと血が混じる
- ムズムズ感や異物感



私は4つも当てはまりました。やはり完全にドライノーズです。

鼻の中が乾燥してしまう原因とは

まず鼻の中が潤っていて、風邪をここ数年ひいていないという主婦の方の生活を見ると、家では石油ストーブの上にやかんをのせ、室内を乾燥させないようにしていました。また、外出する時にはマスクを着用しているといいます。マスクをすると湿った体内の空気が鼻の中を循環するため、鼻の潤いが保てるんだそうです。

つまり、この女性は**部屋の加湿とマスクでドライノーズを予防**していました。

逆にドライノーズである人たちは、十分な乾燥対策を行っていませんでした。

つまり、ドライノーズの原因には乾燥対策を怠っているということが考えられます。

我が家も加湿器はあるんですが、水の補給が面倒で使っていないんですよ～。使わないとだめですね。

