

プールシーズンの注意

黄色3



お子さんたちお待ちかねのプールや海も、耳や鼻の状態によってはやめておいたほうがよい場合があります。しっかり治して夏を楽しみましょう。



プールに入る？ やめておく？

鼻の粘膜が炎症を起こしているときにプールに入ると、塩素の刺激で鼻炎が悪化し、炎症が耳に及んで急性中耳炎を起こす原因になります。耳だれや耳の痛みがあるときはプールに入らないのと同じように、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎のお子さんは、**鼻の状態が悪いときはプールを控えましょう。**

特に滲出性中耳炎がある方は、鼻水が出ている日はプールはお休みしましょう。耳にチューブを入れているお子さんは医師に相談してください。

天候が体に負担をかけることもあります。ギリギリ入れそうな感じのぐずついた天候の日は、**かぜをひきそうな体調ならやめておく**のがママの英断です。

幼稚園や保育園で水遊び程度なら、濡れたまま遊ぶことがなければ心配いりませんが、状況に応じて判断してください。



プールの前後に鼻をかむ習慣を

プールの水でふやけた耳あかが耳を圧迫して、痛みや聞こえに影響することがあります。**耳あかはプールに入る前にきちんと取りましょう。**

また、プールの水と鼻水が耳に行かないようにするためプール前後は目を洗いますが、**鼻をかむ**のも習慣にしてください。点鼻薬を使っているときは忘れずに噴霧します。

もしプールのあとで鼻の調子が悪くなったなら、**耳鼻科で吸入**だけでも受けてケアをしておきましょう(吸入は予約はいりません)。

? プール後よく鼻血が出るのですが…

ほとんどはプールの水が刺激になって出る「鼻の入口からの出血」です。小鼻をつまんで止血を。ひんぱんに出るときには鼻炎の疑いがあるので、1度受診してください。

もろほしクリニック

三鷹もろほし耳鼻咽喉科

吉祥寺もろほし耳鼻咽喉科



飛行機に乗る前の鼻炎治療

黄色4



飛行機に乗ると耳が痛くなる方、鼻炎や滲出性中耳炎にかかっていて飛行機に乗る予定がある方は、搭乗の1～2週間前から炎症を抑える治療をして備えましょう。



耳や鼻の粘膜が腫れていると痛くなりやすい！

飛行機に乗ると、耳が痛くなったりふさがった感じがすることがあります。これは高度により耳にかかる圧力が変化するからです。

耳や鼻の状態が正常だと、つばを飲み込んだり、しゃべったりして「耳ぬき」することで、外界と鼓膜の奥の内耳との圧力調整をしてくれます。しかし、かぜやアレルギー性鼻炎、滲出性中耳炎で鼻や耳の粘膜が腫れていると、耳管(耳と鼻をつなぐ管)の粘膜も腫れているため、耳ぬきがうまくいきません。痛みや耳のつまりを感じたり、ひどいときには鼓膜に穴が開いたり、中耳に炎症が及んで「航空性中耳炎」を起こすことがあります。



耳ぬきが苦手な子は、離着陸前後にすっぱいアメをなめるとうまくいきます。赤ちゃんはミルクか水を。



鼻の調子が悪いときは、搭乗前に治療して備える

滲出性中耳炎や鼻炎で鼻汁がズルズルしているときに飛行機に乗る予定がある方は、早めに受診して調子を調整しておきましょう。

搭乗前の 1～2週間	粘膜の腫れを取る薬を飲む。
搭乗当日	搭乗1時間前…粘膜の腫れを取る強めの薬を飲む。 搭乗30分前…状態がよくても悪くても、腫れを取るスプレーを噴霧。しっかり鼻をかむ。

- 搭乗時間が長いジャンボ機より、離着陸の回数が多いプロペラ機やセスナに注意。
- 着陸後、耳の調子がおかしいときは必ず受診してください。