

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ないと、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整えておきましょう。

| | |
|---------------|--|
| 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。



圧力をゆるめるための耳せんを活用

気圧が高いときは閉じ、低いときに開く弁がついた耳せんを使うと、鼓膜にかかる圧力がやわらぎます。



*アトム薬局、サエラ薬局で取り扱っています。選び方もご相談ください。

気圧調整機能がある耳せん「イヤープレーン」。音効果もあり、大人用・子ども用がある。



この夏はダイビングをやってみたいんですけど、鼻炎のみみこには無理ですか？

ダイビングも飛行機と同じように、水圧で圧力が変化して、耳に負担がかかります。水に潜っているときに鼓膜に穴があいて海水が耳の奥に入ると三半規管を刺激し、回転性のめまいを起こすことも！ 水中でパニック状態になり、溺水事故もまれにあるのよ。きちんと治してからやるのが前提。症状が強い人はやらないほうが無難かもしれません。



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

