



乾燥性鼻炎

ご存じですか? “ドライノーズ”

★ 空気の乾燥が大敵

秋や冬に限らず空気が乾燥していると起こりやすいドライノーズの症状が増えています。ドライノーズは、乾燥性鼻炎とも呼ばれ、鼻の中の粘膜が乾燥してヒリヒリ感、ムズムズ感などの違和感があります。進行すると鼻汁がカサブタになり、出血や炎症の原因になります。

★ 具体的にはどんな症状?

鼻くそがたまりやすい、よく鼻が詰まる、鼻をかむとカサブタが取れて出血する、鼻の奥や喉に違和感がある、乾燥した咳が出やすい、風邪をひきやすいなど。

★ 主な原因は

- オフィスやマンションなど気密性の高い室内で長時間過ごすことによる乾燥
- エアコン、暖房などによる乾燥
- 花粉症やアレルギー治療用スプレーによって起こる
- 利尿剤を飲んでいる
- 過労やストレスから起こる

★ ドライノーズはなぜ注意が必要なの

通常鼻から喉にかけての粘膜は粘液で覆われています。チリ・細菌・ウイルス・病原菌など外からの侵入者を鼻毛や湿った粘膜でキャッチして体の中に入れないように防御しています。

しかし、鼻の中が乾燥してしまうことでこれらをキャッチできず直接喉の奥へと入り込み感染症になってしまう危険性があるのです。抵抗力の弱いお子様、高齢者のドライノーズは気管の乾燥を通して大きな病気へとつながる可能性も秘めています。

★ ドライノーズ予防! 4つのポイント

① 室内の乾燥を防ぎ、湿度を快適に保ちましょう。

加湿器を使用、あるいは湿らせたタオルをかけておく。

夏: 55~65%

冬: 45~60%

② マスクをしましょう。

マスクだけでは、乾燥感が防げないときは、湿らせたティッシュやガーゼをマスクの内側に挟むとよい。また、専用の保湿マスクを活用するのもいいですね。

③ 保湿クリーム白ワセリンで皮膚表面に油分の膜をつくる、ドライノーズスプレーを活用する。

④ 喉まで乾燥したように感じるようならば、まめにうがいをしましょう。

ドライノーズがひどいときは、耳鼻科へ受診してください。しかし、基本は乾燥を防ぐことが大切です。日ごろの対策が大きな病気を防ぐことになります。

新玉ねぎの丸ごと煮



材 料 2人分

新玉ねぎ	2個	水	500cc
人参	1本	塩	少々
しめじ	1/2パック	こしょう	少々
ウインナー	4本	ローズマリー	少々
固形コンソメ	1個	マスタード	お好みで

作り方

- ① 玉ねぎは、皮をおき十文字に切り目を入れる。しめじは石突を取り除き、人参は皮をむいて乱切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、コンソメを溶かし①の具材、ウインナーを入れて玉ねぎがしんなりするまで煮込む。途中、ローズマリーを加えて香りに移す。
- ③ 塩、こしょうで味を調え器に盛る。お好みでマスタードを添えていただく。