

3ステップでわかる!

# 鼻水、鼻づまりの対処法

軽度な身体の不調や症状を、ご自身で改善してみませんか？  
覚えておきたい基本知識を、3ステップで説明します。



教えてくれた人  
**岩月 進さん**  
(いわつき・すすむ)

日本薬剤師会常務理事

薬局では、遠慮なく  
薬剤師にご相談ください

## Step 1

**鼻水や鼻づまりを放置すると、ほかの不調を引き起こす**

鼻水や鼻づまりは、たいしたことがないと、つい放置してしまいがち。でも放っておくと、口で呼吸をするようになり、のどを痛めたり、かぜを引きやすくなったりします。悪化すると副鼻腔炎を引き起こし、さらに治りにくくなってしまうおそれもあります。症状を抑えたいときは、市販薬に頼るのも一手です。

## Step 2

**ポイントは、鼻以外の症状**

市販薬を選ぶ際には、鼻水・鼻づまり以外の症状があるか、ないかがポイントです。

**鼻水や鼻づまりだけで、せきや**

**発熱などの症状はない……この場合は、花粉やほこりなどに対するアレルギー反応により、鼻の奥の粘膜が炎症を起こしている可能性があります。**

水っぽく、さらさらした鼻水が出るのが特徴です。市販薬は、鼻炎薬を選びましょう。鼻炎薬は大きく2種に分かれます。

① **いまあるつらい症状を抑える薬**  
自律神経に働きかけて鼻粘膜の血流をよくし、鼻づまりを緩和します。炎症を抑える成分も入っています。点鼻薬と内服薬があり、症状や状況によって使い分けたり、併用したりすることもできます。

② **アレルギー反応を起こりにくくする薬**  
アレルギー反応が表れる前に服用しておくことで、症状を軽くし

たり、抑えたりできます。「春は花粉症でつらい」という方なら、花粉症シーズンの1〜2週間前から薬を飲みはじめます。毎年同じ時期に鼻の調子が悪くなる……という方におすすめです。

**鼻水・鼻づまりのほかに、のどの痛みやせき、発熱などの症状がある……**この場合は細菌やウイルスによる感染症が考えられます。いわゆる「かぜ」で、黄色や緑に近い色の、どろどろした鼻水が出ます。

この場合は、総合感冒薬を選びましょう。総合感冒薬には、かぜの諸症状をよわらげる成分が複数配合されています。鼻水や鼻づまりを抑える成分も、その1つ。とくに「鼻用」と表記しているものは、その成分を多めに配合してい

## Step 3

**原因を把握して、対策することも大切**

るので「鼻の症状が一番つらい」というときに選びましょう。

市販薬は種類が多いうえ、ほかに服用している薬やサプリとの飲み合わせもあります。自分に合った薬を選ぶために、薬剤師には「いつから、どんな症状が出ているか」と、「運転するから眠くなつては困る」などの使用時の希望、ほかに服用している薬などを必ず伝えてください。市販薬を使用しても症状が改善しない場合や、鼻水・鼻づまりの原因がわからない場合は、医療機関を受診しましょう。

そもそも鼻水が出るのは、異物を体外に排出しようという、体の正常な反応です。原因が花粉やほこりであれば、マスクをしたり、部屋をきれいにしたりして、環境を整えるのも効果的です。かぜの場合にはゆとり休養をとり、生活習慣を見直してみましよう。



アレルギーの原因になるものを近づけない工夫も大切です。