

オリーブ TOPICS

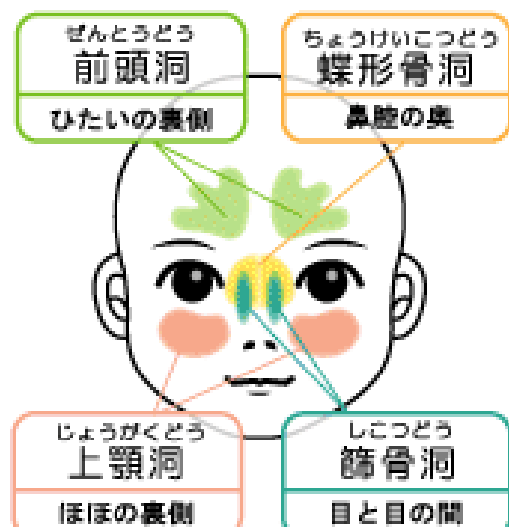
その症状、副鼻腔炎？

炎症のある場所や、程度の違いで個人差がありますが、**4つ以上当てはまる場合は、慢性副鼻腔炎の可能性が高い**とみてよいでしょう。

✓ チェックしてみよう

- 鼻がつまる
- 痰がからむ・せきが出る
- 呼吸時に膿(うみ)のような悪臭がする
- においがわからない
- 粘り気のある鼻水が出る
- のどに違和感がある
- 頭や目の奥が痛い
- 気管支喘息である

～副鼻腔の構造～



副鼻腔とは、鼻腔の周囲の骨内にある空洞で、4つに分類されます。

最近では、非常に治りにくいタイプの「好酸球性副鼻腔炎」が増えています。白血球の一種である好酸球が、粘膜や鼻茸(はなたけ)に多く集まっていることからこう呼ばれています。症状が強い場合は、早めの医療機関の受診をお勧めします。

原因 細菌やウイルスへの感染、あるいは鼻アレルギーによって鼻の粘膜が腫れてしまいます。そうすると、膿や粘液が排出されずに副鼻腔に溜まり、副鼻腔炎を引き起こします。

治療 粘膜の腫れを取り、鼻汁や膿を外に出して鼻の通気性をよくすることが基本となります。

◎薬

- ・抗菌薬(細菌を殺す)
- ・消炎酵素薬(炎症を鎮める)
- ・粘液調整薬(膿を出しやすくする)
- ・抗アレルギー薬
(アレルギーによる炎症を抑える)

◎鼻のネブライザー

副鼻腔の腫れている粘膜に直接霧状の薬がかかるように吸入する治療。

予防 風邪を引くと、副鼻腔の粘膜に炎症が起こりやすくなるため、**風邪を引かないようにすることが一番**です。

食生活を見直して副鼻腔炎を予防しよう！

副鼻腔炎の誘因のひとつとして花粉症があります。今回は、その花粉症を予防したり、症状を軽くするといわれている食生活をご紹介します。

DHA・EPA

炎症を抑える作用があります。

《多く含まれる食品》

- さば
- ぶり
- さんま
- いわしなどの青背魚

ビタミン類

ビタミンA・βカロテン
ビタミンC

鼻の粘膜を丈夫にしたり、免疫力を高める作用があります。(βカロテンは体内でビタミンAに変化します)

《多く含まれる食品》

- ビタミンA**
レバー、うなぎなど
- βカロテン**
ブロッコリー、ほうれん草
にんじんなどの緑黄色野菜
- ビタミンC**
キャベツ、トマトなどの野菜
レモン、キウイ、いちごなどの果物

乳酸菌

腸内環境を整えて免疫機能を高めます。



✦ バランスのよい食事 ✦

偏りのない食事を心がけることが発症予防の基本です。

控えめにしたい食品

油(揚げ物や炒め物)、お肉中心の食事
このような食生活を続けていると、花粉症を発症しやすいといわれています。

アルコールや香辛料などの刺激物
これらを摂りすぎると、症状が悪化するといわれています。

※ここで紹介したものはあくまでも花粉症の症状を緩和させるといわれているものです。症状がひどい場合は必ず医療機関を受診してください。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。