病児保育室とう太通信

vol.19

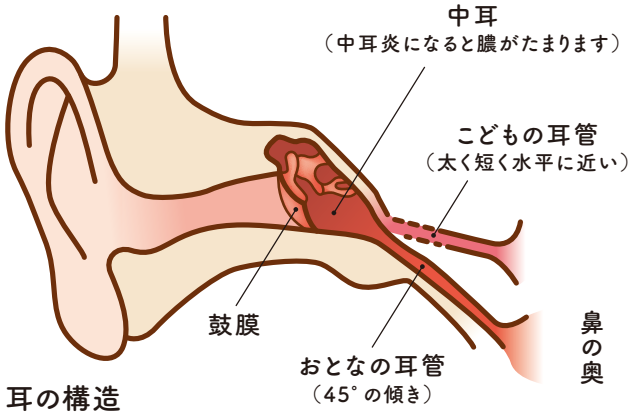
鼻かみはなぜ大切？ ～中耳炎と鼻かみのおはなし～



病児保育室とう太では、地域の保育園や幼稚園に看護師や保育士が訪問し、
病児保育の一環として健康指導を行っています。
中でも「鼻をかむ」ことは、風邪や中耳炎を防ぐうえでとても大切です。
ここでは鼻かみがなぜ重要なのか、私たちの取り組みやアンケート調査の結果を交えて、
保護者の皆さまにわかりやすくご紹介します。

子どもはなぜ中耳炎になりやすい？

中耳というところに炎症が及び、膿や液が貯まってしまうことを中耳炎と言います。子どもは、免疫力が大人に比べて未熟で、様々な菌やウイルスに対する抵抗力が弱く、感染症にかかりやすい傾向があります。
さらに、耳と鼻をつなぐ「耳管（じかん）」の形にも違いがあります。大人の耳管は長くて傾斜があり、鼻の奥の菌が中耳まで届きにくい構造ですが、子どもの耳管は短く、ほぼ水平のため、菌が中耳に届きやすく、中耳炎になりやすいのです。
中耳炎には急性中耳炎・滲出性中耳炎など種類がありますが、ここでは省略します。



耳の構造

気をつけてほしい中耳炎のサイン

中耳炎は多くの場合、風邪をひいた後に起こります。
次のような様子が見られたら注意が必要です

- ☐ **耳をよく触る**
- ☐ **機嫌が悪い・夜泣きが激しい**
- ☐ **下がった熱がまた上がる／熱がなかなか下がらない**
- ☐ **呼びかけに反応しづらい・聞こえにくそうにする**
- ☐ **耳だれが出る**

言葉でうまく伝えられない年齢のお子さんでは、こうした行動の変化が重要な手がかりになります。気になる様子があれば、早めに受診しましょう。

鼻を「すする」のはよくないの？

鼻をすする癖があると、中耳炎にかかるリスクが高くなるといわれています。
私たちが野洲市内の3歳児クラスを対象に実施したアンケート調査でも、次のような結果が得られました。

- 鼻をすする癖があるお子さん
  （6か月間で中耳炎を経験した割合） …… 22.5%
- 鼻をすする癖がないお子さん（同期間の中耳炎経験）……8.8%

この違いには、統計的にも明確な差（有意差）が認められました。

鼻水すすりと中耳炎既往との関連　x^2：8.08　p：0.00447

	鼻水をする	すすらない	合　計
中耳炎あり	40（22.5%）	10（8.8%）	23
中耳炎なし	138	103	122
合　計	178	113	145

2024 年度野洲市病児保育巡回支援事業アンケート調査にて

中耳炎を予防するために

我々の調査の結果では、鼻をかめるかどうかだけでは中耳炎の予防効果に大きな差は見られませんでしたが、「鼻をすする」ことは明らかにリスクを高めます。
鼻水をすすらず、できるだけ「鼻をかむ」行動に切り替えていくことが、耳の健康を守るカギとなります。
まだ鼻をうまくかめないお子さんには、こまめに鼻水を拭いたり吸引したりすること、そして風邪を繰り返さないような配慮や生活環境の工夫が大切です。
熱が下がったからといって、病気が完全に治ったとは限りません。「食べる·寝る·遊ぶ」の 3 つがしっかりできるようになったかを目安に見てあげてくださいね。



裏面に続きます

紙芝居・うさじろうで鼻のかみ方指導

病児保育室とう太では、2018年度より野洲市内の3歳児に向けて鼻のかみ方指導を行っています。
2022年度からは当院保育士発案の鼻かみトレーニングキット「うさじろう」を用いて、家庭でも継続して鼻かみの練習ができるようにしています。



鼻かみトレーニングキット
「うさじろう」



子どもたちは紙芝居やうさじろうを通して鼻かみへの興味を高め、先生や友だちと一緒に楽しく意欲的に実践していました!

紙芝居を通して伝えている鼻かみのポイント



- 片方ずつ
- 優しく小刻みに（強くかまない）
- スッキリするまで出し切る

アンケートにご協力いただいた皆様、ありがとうございました!

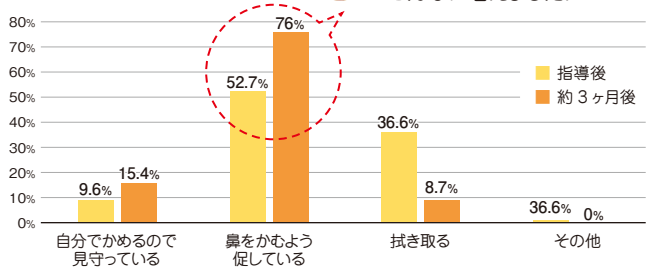
保健指導後に実施したアンケート調査を通して、鼻をかめるようになった子どもが増えただけでなく、保護者や担任の先生方にも大きな行動の変化がみられたことが分かりました。

保護者へのアンケート結果より



指導から約3か月で鼻かみを促してくださる保護者の方がこんなに増えました!

子どもの鼻水が出ているときにどのように関わっていますか?

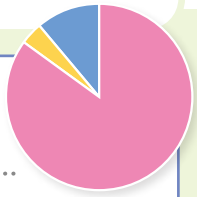


保護者からの声

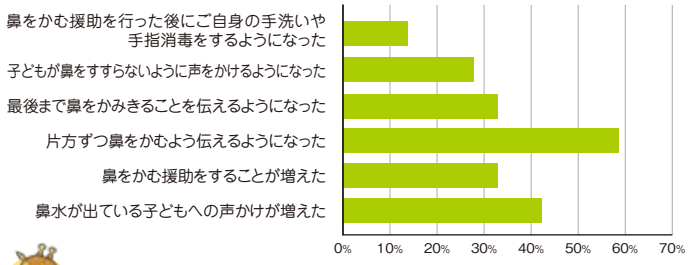
- どのように（鼻のかみ方を）教えたら良いのか悩んでいたのでとても助かりました。
- 促していた鼻かみを自分からかむようになり、きっかけづくりになったと思います。
- 楽しく園のお友だちや先生とトレーニングできたことで習得が早かったように思います。

先生へのアンケート結果より

鼻のかみ方指導により先生方の意識や行動に変化はありましたか?



「はい」と答えた方に当てはまる行動





多くの先生が保健指導をきっかけに意識を高め、鼻をかむ上で大切なことを毎日丁寧に伝えてくださっています!

先生からの声

- 時期がちょうどよく、子どもたちの鼻かみの個々の力を知ることができました。
- 鼻のかみ方を伝える際、うさじろうでやったことを思い出して片方ずつかむように伝えると子どもにとって分かりやすいようだった。
- うさじろうを使用することで、鼻がかめるようになったと保護者からも聞いています。

子どもが鼻をかめるようになるために

3歳児が鼻をかむ習慣を身につけるには、発達に応じた教え方と**大人の継続的なサポートが重要**です。保健指導を通じて保護者や先生にも鼻かみの大切さを再確認していただくことで家庭や保育現場で一貫した指導ができ、子どもが鼻かみ習慣を獲得するための環境が整います。鼻をかむことは病気予防だけでなく自立の第一歩でもあり、日常の中で楽しく学べる工夫と根気強い声かけが習慣化につながります。これを機に、ご家庭でもお子さんの鼻のかみ方や、鼻水をすすっていないかなどの様子にも注目してみてくださいね。



子どもの鼻かみの自立に向けて身近な大人が継続的に関わりみんなで切れ目のない鼻かみ指導のサイクルを作っていきましょう!

今回ご協力いただいたアンケート調査の結果は、全国病児保育研究大会での発表等に使用いたしました。

第35回 病児保育研究大会

松本 彩香『地域に根付き、共に育つ病児保育室～みんなを繋ぐうさじろう～』
上田 達哉『鼻かみ指導の医学的有用性に関する考察～鼻かみは中耳炎の予防に有効か～』

病児保育室とう太 併設 うえだこどもクリニック
UEDA CHILDREN'S CLINIC
〒520-2331 野洲市小篠原869番地1 077-596-3751

web予約受付

Instagram UEDAKODOMOCL

LINE ID：276kwqfx