

# 鼻呼吸障害について

普段、私たちは自分の呼吸を意識することはほとんどありません。しかし、風邪などで鼻がつまると呼吸がしにくくなり不快に感じるものです。

鼻呼吸とは、人体にとって最も生理的な呼吸であって、呼吸にとって最適リズムや深度を保つ働きがあります。また、鼻腔を通る間に吸った空気の保温・加湿・浄化が行われ、気管や肺などを保護しています。さらに、睡眠中のスムーズな呼吸の維持にも重要です。それでは、鼻呼吸が障害されたときどのようなことが起こるのでしょうか？

## ● 口腔に対する影響

- ① 口呼吸によって口腔が乾燥し虫歯や歯周病に罹りやすく、口臭の原因となる。
- ② 食事の時に、呼吸しづらいため良く噛まずに飲み込んだり、クチャクチャ音を立てる原因になる。
- ③ 歯並びや顎(あご)の形態変化を生じる場合がある。

## ● 咽頭(いんとう)に対する影響

- ① のどの乾燥や痛み・違和感の原因となる。
- ② 口を開けること自体がのどの空間を狭くするため、肥満や扁桃肥大によって睡眠時無呼吸がある場合、症状を増悪させる。

## ● 下気道に対する影響

- ① 鼻呼吸障害によって外気の十分な保温・加湿が行われないと喘息のような下気道の収縮が起こりやすくなる。
- ② 鼻毛によって大きな塵が、鼻粘膜によって小さな塵が捉えられますが、鼻呼吸障害によって下気道に細菌や異物が入りやすい状態になる。

## ● 睡眠に対する影響

- ① いびきや睡眠時無呼吸の原因となる場合がある。
- ② 熟睡できずに浅い眠りとなる。



## ● 精神への影響

- ① 注意力や作業能力、思考能力が低下し、仕事や学習に影響を及ぼす可能性がある。
- ② 睡眠時無呼吸があると倦怠感、易疲労感を自覚しやすく、抑うつ症状など精神疾患にかかりやすい。  
鼻呼吸障害は鼻閉の苦痛があるばかりではなく、以上のように起きているときも寝ているときも様々な影響を及ぼす可能性があります。



## 次に、鼻呼吸障害を生じる代表的な疾患について説明します。

### ● 慢性副鼻腔炎

慢性副鼻腔炎の症状は、鼻閉や粘膿性鼻漏です。治療は抗生剤などの内服が中心です。

内服治療にて症状が改善されない場合や炎症性ポリープである鼻茸が大きい時などは内視鏡下手術が行われます。内服薬や手術によって高い治療効果が得られます。

### ● アレルギー性鼻炎

スギ花粉に代表される季節性アレルギーとハウスダストやダニなどが原因となる通年性アレルギーがあり

ます。内服薬や点鼻薬などの治療によっても鼻閉が強い時には、下鼻甲介(かびこうかい)切除術やレーザーなどを用いた鼻粘膜焼灼術が行われます。

### ● 薬剤性鼻炎

血管収縮薬が入った点鼻薬を長期連用することで起こります。血管収縮薬は鼻閉に対し即効性はありませんが、連用することによって効果が乏しくなりかえって鼻閉を悪化させてしまいます。まず、血管収縮薬を中止することが必要となります。

### ● アデノイド増殖症

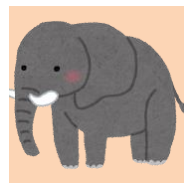
アデノイドとは鼻の奥の上咽頭という場所に存在する扁桃組織です。6~7歳頃に生理的な肥大のピークがありその後徐々に消退します。肥大が著明な場合に後鼻孔を塞いでしまうため、鼻呼吸ができなくなります。口蓋(こうがい)扁桃肥大と合わせて、小児の睡眠時無呼吸の主な原因となり、手術(アデノイド切除術、口蓋扁桃摘出術)によって改善させます。

### ● 腫瘍病変

頻度は低いですが、鼻腔にも良・悪性腫瘍が生じる場合があります、鼻閉が主な症状として出現します。内視鏡検査にて比較的簡単に調べることができます。

鼻閉も長期に及ぶと鈍感になり放置しがちになってしまいます。上記のように鼻閉によって様々な弊害を生じることがありますが、適切な診断・治療によって、治療効果が得られやすい症状でもあります。

『鼻がつまるだけだから』と放置せず、まずは、お近くの耳鼻いんこう科を受診することをお勧めします。



【耳鼻咽喉科診療部長 飯田 英基】

