その常識、間違っている!?

風邪からはじまる

耳と鼻の不調のホントのはなし

監修 園茂樹（そのしげき）先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、厚須中央病院内科部長、千代田清方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。著書に『糖尿病は炭水化物コントロールでよくなる』（合同フォレスト）など。

取材協力：ティーペック株式会社

11月は風邪などが流行する時期です。風邪の症状が悪化すると、耳や鼻が詰まるような違和感や、めまいにつながることがあります。そこで、今回は総合内科専門医の園茂樹先生に、風邪が原因となる「耳・鼻の不調」への対処法や予防法についてお聞きしました。

耳と鼻の不調にまつわる疑問

○ 耳の詰まりが続いたら病院に行くべき？

飛行機やエレベーターに乗っている時など、気圧の低い場所にいくと耳が詰まったような感覚になりますが、通常はつばを飲み込めば、耳と鼻をつなぐ「耳管（じかん）」が開いて気圧を調整するため、違和感がなくなります。もしも、嚥下（えんか）をしても耳の詰まりが取れない場合、耳管がうまく開かなくなる耳管狭窄症を発症しているかもしれません。

ちなみに、耳管狭窄症と名前が似ている病気に、耳管開放症というものがあります。耳管開放症とは、耳管が開きっぱなしになることで、自分の声が響いて聞こえるなどの症状が起きるもの。耳管狭窄症は風邪やアレルギーなどが原因になりますが、耳管開放症は過度なダイエットなどによる急激な体重減少が原因になることが多いといわれています。

× 鼻が詰まったら、勢いよく鼻をかむとよい？

たとえ鼻詰まりや鼻水の症状が辛かったとしても、力をこめて鼻をかむと、鼻に大きな負担がかかってしまうため要注意。両鼻を力任せにかむのではなく、片方ずつ、少しずつかむようにしましょう。また、強く鼻をすすらないようにすることも大切です。

風邪やアレルギーが思わぬ病気に進行することも

風邪やアレルギーは、悪化すると耳や鼻の不調に進行することがあります。たとえば、耳の症状の一例として知っておきたいのは耳管狭窄症。耳と鼻をつなぐ耳管は普段、閉じていて、飲食物や唾液を飲み込むと開くようになっていますが、風邪やアレルギーによる炎症で耳管が開きづらくなると気圧が上手に調整できなくなります。具体的な症状は、「耳がこもった感じになって聞こえづらい」「めまいがする」「耳鳴りがする」などです。また、風邪やアレルギーから派生する鼻の病気として代表的なのは副鼻腔炎です。副鼻腔とは鼻の内部に複数ある空洞のこと。細菌やアレルギーで副鼻腔に炎症が起きると、鼻詰まりになったり、ドロッとした鼻水が出たりします。

耳管狭窄症は放置すると、難聴につながる滲出性（しんしゅつせい）中耳炎に進行する可能性があり、副鼻腔炎も慢性化するとなかなか治りづらくなるといわれています。そのため、「すぐに治るだろう」と放置せずに、耳や鼻の気になる症状は早めに解決することが重要です。また、風邪・アレルギーが原因と思いきや、耳の異物による病気にかかっている可能性もあるため自己判断は危険です。内科での処置で症状が治らない時には耳鼻科にかかり、専門的な診断と治療を受けましょう。

見逃さないで！ 耳と鼻の不調

風邪 または アレルギー症状

悪化すると…耳と鼻の病気につながる可能性も

例❶ 耳管狭窄症

耳と鼻をつなぐ耳管が狭くなる病気。耳管は通常、閉じていて、唾液や飲食物を飲み込んだ時に開きます。通常は耳管が自然に気圧を調整していますが、耳管狭窄症になると、耳管がうまく開かなくなって気圧調整ができなくなります。

症状
- 耳が詰まった感じがする
- 音がこもって聞こえる
- めまいがする
- 耳鳴りがする…etc

放置すると

耳管狭窄症を治療しないまま放っておくと、滲出性中耳炎になる恐れがあります。滲出性中耳炎とは、滲出液という耳の中の液が中耳にたまることで耳が聞こえなくなる症状のこと。難聴につながることもある病気です。

例❷ 副鼻腔炎

副鼻腔とは、鼻の中に8箇所ある空洞のこと。副鼻腔の粘膜に炎症が起きる病気が副鼻腔炎で、別名「蓄のう症」ともいわれています。ちなみに、副鼻腔炎が耳管狭窄症の原因になる場合もあります。

症状
- 鼻が詰まる
- 粘り気のある鼻水が出る
- 頭痛がする
- 頬のあたりが痛い…etc

放置すると

副鼻腔炎は早めに対処しなければ、症状が慢性化してなかなか治らなくなってしまいます。また、症状が悪化すると炎症が脳のほうにも広がり、手術が必要になることも。

まずは内科へ。精密な診察は耳鼻科へ！

- 上記で紹介したような耳・鼻の不調を防ぐためにはまず、日常的な風邪の予防を。手洗い・うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠など、基本的な対策にしっかりと取り組みましょう。
- 風邪やアレルギーから派生する耳・鼻の症状は、漢方薬や風邪薬、抗アレルギー薬など、内科的な治療で治ることもありますが、症状が治らない時は、耳鼻科で専門的な診断・治療を受けましょう。
- 耳や鼻の病気は、すべてが風邪やアレルギーが原因とは限りません。たとえば「耳や鼻が詰まった感じがする」「めまいがする」といった症状が、実は三半規管にたまった耳石（じせき）が原因となる「良性発作性頭位めまい症」のケースもあります。いずれにせよ、耳や鼻の不調は放置せずに医療機関で診てもらいましょう。