

副鼻腔炎とは？治療法や予防のポイントを解説

鼻水が増え、鼻づまりや痰がらみが現れた時に、原因や治療法が分からず困る人も多いでしょう。副鼻腔炎は、感染やアレルギーが原因で発症する病気です。放置していると、鼻症状だけではなく、眼痛や頭痛を引き起こす可能性があります。

鼻づまりや痰がらみが続くと日常生活に影響が出やすいため、症状を認めた場合は早めに耳鼻咽喉科への受診が大切です。

こちらでは、副鼻腔炎の症状や原因、治療法について分かりやすく解説します。発症を予防する日常生活の過ごし方も紹介していますので、ご自身やご家族の方で副鼻腔炎に困っている人は参考にしてください。

副鼻腔炎とは？

副鼻腔炎は、感染やアレルギーにより副鼻腔に炎症が起こる病気です。鼻水や鼻づまりを認め、蓄膿症ともよばれます。

副鼻腔は、鼻の周囲にある空洞です。左右に4つずつあり、鼻腔と小さな穴で繋がっています。この副鼻腔で分泌された粘液は、鼻水として鼻腔内に排出されるという仕組みです。

副鼻腔炎は、主に以下の3種類に分けられます。

- ・急性副鼻腔炎
- ・慢性副鼻腔炎
- ・好酸球性副鼻腔炎

それぞれ詳しく解説します。

急性副鼻腔炎

急性副鼻腔炎には、以下の症状がみられます。

- ・鼻づまり
- ・鼻水
- ・痰がらみ
- ・頭痛
- ・顔面痛

ウイルスによる発症が多く、風邪が引き金になりやすいことが特徴です。鼻水や鼻づまりに伴い、頭痛や頬の痛みを認める場合は細菌感染を疑います。細菌感染に移行すると、症状が長引き重症化しやすいため、症状の程度には注意が必要です。

慢性副鼻腔炎

鼻症状が90日以上続くものは、慢性副鼻腔炎と診断されます。症状の特徴は以下のとおりです。

- ・鼻づまり

- ・緑黄色の鼻水
- ・痰がらみ
- ・咳
- ・鼻ポリープ(単発性)

慢性的なアレルギーや感染、鼻ポリープなどが原因です。鼻水や鼻づまりに加えて、頭痛や顔面痛を伴います。

細菌や真菌など、複数の菌による感染が一般的です。

好酸球性副鼻腔炎

慢性副鼻腔炎のうち、多発性の鼻茸(鼻ポリープ)を認めるものは、好酸球性副鼻腔炎と診断されます。

症状の特徴は以下のとおりです。

- ・鼻づまり
- ・粘り気のある鼻水
- ・痰がらみ
- ・嗅覚障害
- ・鼻ポリープ(多発性)

鼻水や鼻づまりに加えて、嗅覚障害が早期に現れるのが特徴です。

喘息を伴いやすく、血液検査では好酸球の増加がみられます。難治性であり、手術をしてもすぐに再発するケースがほとんどです。

副鼻腔炎の症状と合併症

副鼻腔炎にかかると、鼻水や鼻づまりなどの症状が出現します。また、眼痛や頭痛などの合併症を認めることが特徴です。

症状

副鼻腔炎を発症すると、以下の症状が現れます。

- ・緑黄色の鼻水
- ・鼻づまり
- ・後鼻漏(鼻水が喉に流れる)
- ・顔面痛
- ・顔面圧迫感
- ・全身のだるさ
- ・頭痛
- ・嗅覚障害
- ・口臭
- ・たんを伴う咳

発熱や悪寒を伴う場合は、副鼻腔に留まらない範囲の感染が疑われます。

急性副鼻腔炎では頭や頬の強い痛み、慢性副鼻腔炎では後鼻漏による不快感が現れることが特徴です。また、好酸球性副鼻腔炎では、鼻茸による鼻づまりを認めます。

合併症

副鼻腔炎の合併症は、以下のとおりです。

- ・眼周囲の痛みや腫れ
- ・眼球突出
- ・眼筋の麻痺
- ・意識レベルの低下
- ・髄膜炎

副鼻腔から眼や脳に感染が広がると、合併症が起こります。

眼の感染では眼痛や視覚障害、脳の感染では頭痛や錯乱を認めるのが特徴です。症状が現れた場合は入院が必要なケースもあるため、速やかに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

副鼻腔炎の原因

副鼻腔炎は、病原体の感染やアレルギーにより発症します。主な病原体は、細菌やウイルス、真菌です。

まれに、虫歯が原因で発症するケースもあります。虫歯菌が、頬の裏側にある副鼻腔（上顎洞）に移るためです。

また、糖尿病やHIVなどで感染しやすい状態の人は、発症の危険性が高く注意が必要です。鼻中隔が大きく湾曲している場合にも副鼻腔炎を起こしやすくなります。

副鼻腔炎の検査と診断

副鼻腔炎の有無や程度を把握する検査は、以下のとおりです。

- ・問診・視診
- ・画像検査
- ・血液検査

それぞれ詳しく解説します。

問診・視診による診断

副鼻腔炎の診断には、問診や視診が欠かせません。粘り気のある膿性の鼻水が出ていないかなど、症状の有無・程度について問診します。

また、内視鏡での鼻腔や喉の観察も必要です。鼻粘膜の赤みや腫れ、ポリープ状のできものがあるかどうかを確認し、副鼻腔炎の種類を特定します。

画像診断

慢性副鼻腔炎や合併症を認めた際には、CT検査を行います。副鼻腔周囲の組織や骨の観察を行い、炎症の広がりや重症度を判定するためです。

虫歯による発症が疑われる時には、歯のX線検査を実施します。

血液検査

アレルギー性の副鼻腔炎を疑う場合には、血液検査を実施します。血液中の成分をみて、アレルギーの有無や程度を調べるためです。指先から血液を数滴採取し、専用の機械で解析します。

副鼻腔炎の治療法

副鼻腔炎の治療法は、以下のとおりです。

- ・薬物療法
- ・対症療法
- ・鼻洗浄
- ・手術

それぞれ詳しく解説します。

薬物療法

鼻粘膜の腫れを抑えるために、点鼻薬や点鼻スプレー、ネブライザーを使います。ネブライザーは、鼻や副鼻腔に霧状の薬液を行き届かせる治療器具です。血管収縮薬を噴霧し、粘膜の腫れを抑えます。

重度または持続性の急性副鼻腔炎には、抗菌薬治療が必要です。慢性副鼻腔炎にも抗菌薬を使用しますが、より長い期間の服用が求められます。後鼻漏を認める際には、痰切りの薬を使って症状をやわらげます。

対症療法

鼻症状が軽い場合に行われる治療です。副鼻腔炎の発症から約5日間は、対症療法にて経過をみます。この間、抗菌薬は使用しません。

患部の上に熱い濡れタオルをあて、副鼻腔を温めます。粘膜の腫れを緩和し、膿の排出を促すためです。熱い飲み物の飲用でも同様の効果が期待できます。

鼻洗浄

生理食塩水による鼻洗浄を行います。症状が多少やわらぎますが、慣れないうちは不快に感じやすいため注意が必要です。適切な手法のもと、継続的に実施すると効果が高まります。実施方法について説明を受け、正しい手技を身につけましょう。

手術

薬物療法で改善しない時には、内視鏡手術を行うケースもあります。4つの副鼻腔を鼻と通じさせ、排膿を促すためです。

鼻茸があれば、切除しながら手術を進めます。鼻中隔の湾曲を認める場合は、整復手術もあわせて行います。

全身麻酔を使う手術であるため、当院では実施できません。病院への入院が必要であり、入院期間は約1週間です。

副鼻腔炎を予防するには？

副鼻腔炎の予防方法は、以下のとおりです。

- ・風邪をひかないよう気をつける
- ・鼻うがいを習慣化する
- ・虫歯や歯周病を放置しない
- ・部屋を清潔に保つ

それぞれ詳しく解説します。

風邪をひかないよう気を付ける

風邪は、副鼻腔炎の原因になります。鼻の粘膜が腫れて副鼻腔の穴が塞がり、細菌が繁殖するためです。そのため、風邪をひかないよう規則正しい生活を送りましょう。

風邪の予防には、適度な運動やバランスの良い食事が大切です。特に、免疫力を高める食材（果物、発酵食品など）を積極的に摂取するとよいでしょう。仮に風邪をひいた場合は、十分な休養と睡眠を取り、治療に専念してください。

鼻うがいを習慣化する

慢性化した副鼻腔炎には、鼻うがいが効果的です。鼻粘膜の洗浄や加湿により、菌が排除されやすくなります。日常的に実施すれば、症状の緩和や再発の予防が可能です。

また、鼻うがいは、風邪の予防にも役立ちます。鼻腔内に定着したウイルスを洗い流し、感染のリスクを軽減するためです。花粉などのアレルゲン物質を除去し、アレルギーを抑える効果もあります。

虫歯や歯周病を放置しない

虫歯や歯周病が、副鼻腔炎を起こすケースもあります。特に、上の歯にできた虫歯が原因になりやすく注意が必要です。歯に痛みを感じた際には、すぐに歯科医院を受診しましょう。

虫歯を予防するには、甘いものを控え、毎日歯を磨くことが重要です。食後にキシリトール配合のガムを摂取するのも良いでしょう。また、たばこを吸うと歯周病が進行するため、できるかぎり禁煙することが大切です。

部屋を清潔に保つ

ハウスダストが原因となり、副鼻腔炎を発症するケースもあります。そのため、掃除をこまめに行い、部屋を清潔に保つことが大切です。

特に寝室は、ハウスダストがたまりやすいと言われています。寝具の洗濯は、定期的に行いましょう。また、布団の表面に掃除機をかけることも効果的です。ダニ対策が施された寝具を使うのも良いでしょう。

外出の際はマスクを付ける

副鼻腔炎の予防には、アレルギー物質の回避が大切です。

外出中はマスクを使用し、花粉やハウスダストの侵入を防ぎましょう。メガネやゴーグルの着用も効果的です。花粉の飛散時期は窓を閉め、換気は短時間にとどめましょう。できるかぎり外出を控えることも大切です。また、服を払ってから部屋に入れば、花粉の室内侵入を防げます。

【まとめ】副鼻腔炎は長引く前に受診しましょう

副鼻腔炎は、感染やアレルギーにより副鼻腔に炎症が起きた状態です。鼻水や鼻づまりを認め、不快感を伴います。放置すると治りにくく、合併症が起こりやすいため、早期の受診がおすすめです。

軽症の場合は、薬物療法や対症療法、鼻洗浄を行います。それでも改善が見られない場合は、手術が必要になるケースもあります。

副鼻腔炎は、ご自身で予防できる病気です。つらい症状に悩まされないためにも、規則正しい生活を心がけ、外出時にはマスクを着用しましょう。

鼻づまりが長引く時には、発症の可能性を検討してください。早期に治療を受ければ、症状がやわらぎ重症化を防げます。日常生活に影響を与えないためにも、早めにかかりつけの耳鼻咽喉科を受診しましょう。