

# 1. ごみキャッチャー

僕達の鼻は吸い込んだ空気の中のゴミを取り除いてくれるフィルターの役割をしている。

はじめに、この鼻フィルターの仕組みを大解剖！

- ① 鼻の細胞が乾燥しては異物（ごみ）を取ることができない。なので、鼻の中は常に粘液が出ていて粘膜に覆われ、細胞を保護している。
- ② 呼気の通り道（図2.鼻腔）は上鼻甲介・中鼻甲介・下鼻甲介の3段になっており、表面積を広くしている。
- ③ 鼻の中は線毛上皮で覆われている。この線毛の働きによって、異物や粘液がくしゃみや鼻水といった形で排出される。

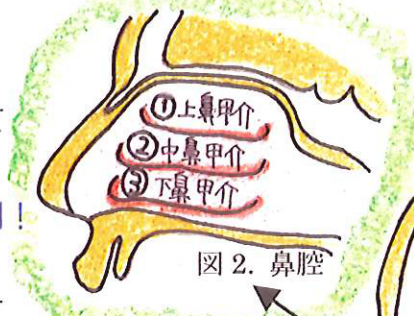


図2. 鼻腔

では、なぜ熱々のラーメンを食べると鼻水がでてくるの？

鼻から入る熱い湯気と口からすするラーメンの熱さが刺激になり、鼻の血管が広がり血行が良くなる。すると鼻の粘膜が過剰に鼻から、のどにながれるものが、鼻の穴の方にてしまうってわけ！

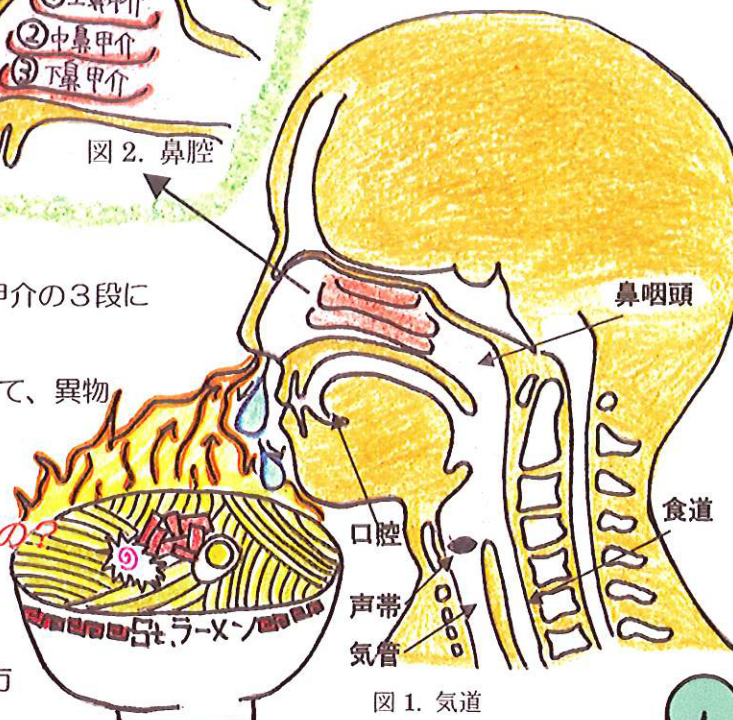


図1. 気道



## なぜ？熱々のラーメンを食べると鼻水が出てくるの？

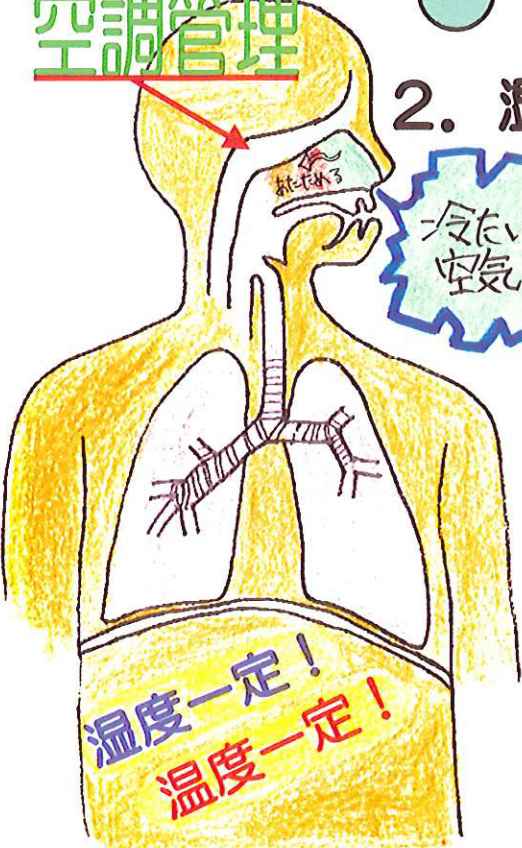
るかなび 聖路加健康ナビスポット（2007年10月）聖路加看護大学看護学部1年 藤平実可

聖路加看護大学 大久保帽子

参考資料 菱沼典子:看護形態機能学 改訂版、第6章 息をする、日本看護協会出版会

<http://www.north.ad.jp/~yosikawa/zakki/zakki18.htm>(きっちゃんのホームページ) 2007/10/29

空調管理



## 2. 湿気も温度も怖くない！空調管理屋さん

肺の細胞はとても繊細なの。私たちが吸った冷たい空気も、鼻を通過する時に体温近くにまで暖められるよ。もし鼻がなければ冷たく・乾いた空気により肺は炎症、又は痛みやすくなってしまふよ！湿度が加えられると、温度も加わる。鼻で加えられる水分は1日に430g。また、肺から出た息から、熱や水分がどんどん出て行ってしまふのは困るよね。なので、呼気中の水蒸気は鼻の粘膜に水となって付着し、次に入ってくる空気の加湿に利用されるんだ。



では、なぜ熱々のラーメンを食べると鼻水がでてくるの？

つまり、鼻は熱交換の効率が良いため、ラーメンの湯気の水蒸気もすぐに冷やされて水になっちゃうってわけ！