



院長 真崎 雅和

## 鼻血の対処法

鼻血は何らかの原因で鼻の粘膜や血管が傷ついた時に生じます。多くの場合、鼻をこする、鼻の中に指を入れる、鼻を強くかむ、くしゃみなどの刺激や咳などによる一過性の血圧上昇によるものです。出血部位は、左右の鼻の仕切り(鼻中隔)の前方で、指で触れるような鼻の入口から近い部分であることが多いです。この部分は血管も多く、鼻の中でも出血しやすい場所です。

一度出血すると、出血部位にかさぶたが付いたり、血液が固まって鼻がつまったりします。そのため、どうしても鼻が気になり、つい鼻をいじってしまいます。子供で鼻血を繰り返すのはほとんどがこのパターンです。

この他に鼻血を繰り返す原因としては、アレルギー性鼻炎などの鼻疾患のため鼻を触る機会が多くなっている場合や血が止まりにくくなる薬剤の服用、まれに血液の病気で出血しやすくなっている状態などがあります。

では、鼻血が出た時、どうすればいいのでしょうか？ 止血法で最も簡単に効果的な方法は压迫止血です。ティッシュペーパーなどを丸めて少しづつめに鼻に詰め、鼻の広がった部分(鼻翼)をつまんで压迫します。鼻に詰めるだけでは压迫が弱いので、ギュッとつまむことが大切です。鼻の上の方をつまむと思っている方も多いようですが、鼻の広がった部分を鼻の穴をふさぐような要領でつまんでください。通常は5〜10分ほどの压迫で



止血できます。この時、鼻血が垂れてくるために上を向きたくりますが、上を向いた姿勢では、鼻血がのどに流れて気分が悪くなったり、嘔吐を誘発してしまう場合があります。座った状態で少し前かがみの姿勢を取ってください。気分が悪く、座った姿勢が取れない場合は、横向きに寝て少し顔を下に向けてと良いでしょう。のどや口の中にたまった血液は飲み込まずに軽く吐き出すようにしてください。また、冷やしたり首の後ろをたたくといった方法も行われていますが、この方法で止血しやすくなることはありません。

いったん止血したら、安静にして鼻をいじらないようにしましょう。鼻をいじったり、強く鼻をかんだりすると再び出血してしまう可能性があります。高くなるからです。



急患 随時受付

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
午後 2:30~5:30	○	○	○	休診	○	△ 2:30~4:00	休診

真崎耳鼻咽喉科医院

TEL.018-845-0234 FAX.018-847-1321 秋田市土崎港中央6-8-3