

# 鼻血 (鼻出血:びしゅっけつ)

鼻血が出るとびっくりしますよね。実際に血がポタポタ落ちるので、あわててしまって、止まらなかったらどうしようと心配になることもしばしばあるのではないかと思います。

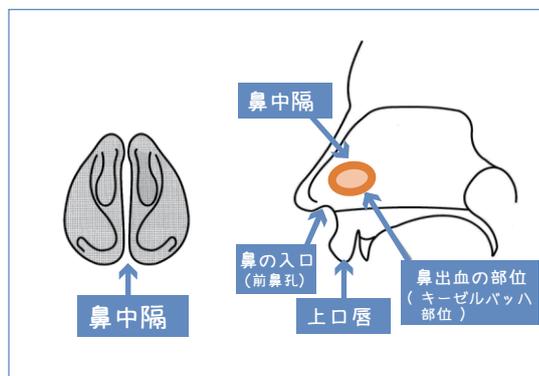
外来では「この子はよく鼻血が出るんです」と言うお母さん方は多いですね。それだけお子さんは鼻血が出やすいということですよ。今回は鼻血が出た時どうすればいいかお話しします。

## 1) 鼻血はどこから出るの? どうして出るの?

右と左の鼻の穴を隔てている壁(鼻中隔)で、鼻の入り口から少し奥にキーゼルバツハ部位という部分があります。そこは粘膜のすぐ下に小さな血管がたくさん集まっています。鼻血のほとんどはここから出ます。

原因はたいていは鼻いじりなどの刺激がきっかけになっています。またアレルギー性鼻炎があると粘膜が炎症を起こしているため、出血しやすいと言われています。また、乾燥すると出やすいとも言われます。

お風呂上りやあたたかい場所、風邪をひいているときも血管が拡張(太くなること)するので、鼻血が出やすくなります。



## 2) 鼻血が出た時にはどうすればいいの?

まずいすに座って下を向かせて鼻翼(いわゆる小鼻)の穴の少し上を親指と人さし指でぎゅっとつまんで圧迫します。少なくとも5~10分の圧迫が必要です。上向きにすると鼻血が鼻の奥をまわって口からのどに入るので、気持ち悪くなったり、誤嚥の危険性があります。首のうしろをトントンしても意味はありません。

小さな傷の場合は圧迫をしないで、出血している鼻の穴にカット綿やティッシュを詰めるだけでも大丈夫なこともあります。しかし、たくさんの出血にはそれだけでは不十分で、やはり圧迫が重要です。

下を向いて鼻血が止まるまで鼻から血がたれることがありますから、顔の下に洗面器やタオルを置いておきましょう。また、詰めたカット綿やティッシュが血まみれになったからといって途中で替えると、せっかく圧迫して固まっていた血のかたまりがとれてしまい、またはじめからやり直しになってしまいます。口にまわってきた血は飲み込まずにその場で吐き出します。

>> 裏面へ



### 3) どんなときに受診したらいいの？

- ①上に示した方法でも血が止まらない時
  - ②ぐったりしたり、逆に興奮したり、皮膚の色が悪い（赤みがなくなった）などの場合
  - ③鼻血が何回も出て、毎回止まりにくい場合
  - ④たくさんの吐血（洗面器にたくさん、タオルが真っ赤になるくらい）をした時
  - ⑤口の中や手足に出血斑（ちいさな赤い斑点）があったり、たくさんのあざがある場合
  - ⑥強い外傷を受けている場合
  - ⑦血が止まりにくくなる薬を飲んでいる場合
  - ⑧血が止まりにくくなる病気に以前かかったことがある場合
  - ⑨お父さま、お母さまがとても不安な場合
- このような時には小児科または耳鼻科を受診してください。

鼻血は見た目が派手なのでびっくりしてしまうことも多いのですが、出血量は意外と少なかったりします。まずはあわてずに対処することが必要です。

また、こどもはよく鼻をいじります。「鼻をいじるな」と言ってもいじりたくなるものです（大人の私でもその気持ちはわかります・笑）。かゆみや違和感があって気になるのでしょうか。そんな時は小児科や耳鼻科に相談してみるのもよいかもしれません。

高嶋 能文



たかしま よしふみ

高嶋 能文

山梨医科大学卒  
日本小児科学会専門医  
日本血液学会血液専門医  
日本がん治療認定医  
日本性感染症学会会員  
日本エイズ学会会員

自由が丘メディカルプラザ 小児科

TEL : 03-5731-3565

<http://www.jiyugaokamp.com/s>

