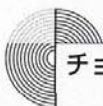


しがちです。とくに近年はアレルギー性鼻炎が、最も多い鼻出血の原因となっています。アレルギー性鼻炎があると、かゆみが出るため頻繁に鼻をいじることが多くなり、局所の粘膜が常に傷ついた状態になります。また、常に鼻水が出ているために鼻の入り口付近が湿疹状になり、かさぶたがつきやすくなっています。そのためくしゃみをしただけでも出血する場合があります。鼻血を防ぐためには、鼻疾患そのものの予防や治療が重要であるということになります。

その他の原因としては、暑さや興奮によるのぼせ、登山などによる気圧の変化などが考えられます。キーゼルバッハ部位の血管は非常に細いので、弱くなっている場所があると、血の巡りがよくなっただけでも簡単に切れて出血することがあります。一度出血した場所は、完全に粘膜が修復されていないことが多く、何度も出やすくなっています。

また、女性の中には、生理のときに鼻血が出やすいという人がいます。これは「代償出血」とよばれるものです。因果関係はよくわかっていませんが、性周期によってホルモン分泌が変化するので、それに伴って血液が固まりやすい時期と、逆に出血しやすい時期があるものと思われます。とくに若い女性は、キーゼルバッハの粘膜が薄く、血管が弱いため、出血しやすいのかもしれない。



### チョコレートの食べすぎで鼻血が出る？

「チョコレートを食えると鼻血が出る」という説があります。これはチョコレートに含まれているカフェインが原因で、子どもなどが興奮状態になり鼻血を出す、という考え方のようです。しかし現在では、耳鼻咽喉科医のほとんどがこの説に異論を唱えています。鼻出血は基本的にキーゼルバッハ部位の血管の脆弱性によるものであり、チョコレートなどの刺激物は、鼻血が出た場合は摂取を控えた方がいいとはいえ、直接鼻出血の原因にな

るといえることはないと考えられています。



### 鼻血が出たら…正しい手当ての仕方

多量の出血を目の当たりにするとつい慌ててしまいがちですが、本人も周りの人も努めて冷静になりましょう。鼻血が出たらまず、視線を下に向けてうつむいた姿勢をとります。そして鼻翼（小鼻）を強くつまみ、10～15分間圧迫します。これを「圧迫止血法」といいますが、ほとんどの場合、これだけで血は止まります。

出血が多い場合は、圧迫止血を行いながら脱脂綿を出血側の鼻の穴に詰めましょう。ティッシュを詰めるのは、応急的に何ものなければやむを得ませんが、あまり好ましくありません。止血した部分に紙片がくっついてしまうからです。そうすると、血が止まってティッシュを抜く際に、止血のために形成された凝血塊がはがれて再出血してしまいます。大きめ（親指大）の脱脂綿にワセリンや湿疹治療用の軟こうなどを塗って入れると、粘膜面を傷めることもなく、止血後もスムーズに取り出せます。しかし、血が止まっても脱脂綿はすぐに抜かないで、1時間以上は入れたままにしておいた方がよいでしょう。衣服を緩めて、壁などに寄りかかってしばらく安静にしましょう。血が止まっても5～6時間は鼻を強くかむことや、辛いものやカフェイン入りのものなど刺激物を摂取することは控えましょう。また、鼻に脱脂綿を入れたままの状態、顔を洗うことも避けましょう。



### 間違った鼻血の対処法

「上を向く」「首の後ろをたたく」「背中をたたく」などの鼻血対処法に覚えのある方も多いかもしれませんが、このような方法に医学的根拠はまったくありません。鼻を冷やすというのも、毛細血管は収縮しますが圧迫止血以上に効果がある方法とは言えないでしょ