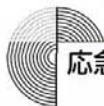


う。とくに「上を向く」というのは、むしろやってはいけない行為です。鼻血がのどに流れ落ちてしまい、のみ込むと吐き気や嘔吐を引き起こすからです。のどや口にたまってしまった血液は、のみ込まずに必ず吐き出すようにしましょう。

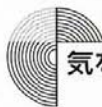
安静にする場合、あおむけに寝ることも避けましょう。頭を低くするのは好ましくありません。外傷があるときに傷口を高くした方がいいのと同様です。どうしても気分が悪い場合は、顔を横に向けて寝るようにしましょう。



応急処置で十分止血できない場合

このような処置をしてもなかなか出血が止まらなかったり、いったん止血しても頻繁にくり返したりするような場合は、出血部位が鼻の深部である可能性が考えられます。鼻の奥の血管が切れて大出血を起こすのは、高血圧や動脈硬化のある中高年がほとんどで小児ではまれなことです。少量の鼻血でもくり返すことにより貧血となっていることがありますから、注意が必要です。

耳鼻咽喉科では反復する鼻出血部位に対して、レーザーや高周波電気凝固治療で「鼻腔粘膜焼灼術」を行って再発を防止することができます。



気をつけなければいけない鼻血の症状

鼻血はほとんどの場合、鼻の入り口部分の傷や炎症によるものなので、血が止まればとくに心配はいりません。しかしまれに、気をつけなければいけない鼻血があります。鼻も触らない、傷もない、鼻の中も腫れていないのに、ジワジワとしつこく、頻繁に鼻血が出る。これは危険信号です。白血病や血小板減少病など血液疾患の疑いがあります。この場合、鼻血だけでなく歯ぐきからも出血しやすくなります。まれな病気ではありますが、疑わしいときには念のために血液検査を受けてみるとよいでしょう。

また、鼻をかんだときに少量の血が混じる状態が続く場合、良性・悪性を問わず鼻腔内腫瘍の疑いがあります。早めに耳鼻科に行つて医師の診察を受けましょう。