

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。

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、血の巡りがよくなっただけでも簡単に切れて出血してしまいます。

鼻血が出てしまったら

大量の出血を目の当たりにするとついあわててしまいますが、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、目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。そうになると、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膏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ほうがよ

(2)

いでしょう。衣服を緩めて、壁などによ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時間は鼻をかんだり、辛いものやカフェイン入りのものなど刺激物の摂取は控えましょう。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。

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、その場では止血しても頻繁に繰り返すような場合は、別の疾患であることも考えられます。すぐに病院に行って診察を受けましょう。

間違った対処法

「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全くありません。鼻を冷やすというのも、毛細血管は収縮しますが特に効果があるとはいえないでしょう。

特に「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、仰向けで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ほう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。