

しやすいようです。

たとえば、鼻血を出して病院に駆け込んでくるのは、大人よりも圧倒的に子どもが多いものです。それも、赤ちゃんのうち、まだあまり鼻血は見られず、2～3歳くらいになってから増え始めます。これは鼻いじりが始まるからです。

子どもは、大人にくらべるとひんぱんに鼻をいじります。しかも、夜寝ている時に無意識のうちに鼻に指を突っ込んだりすることがよくあります。朝起きたら鼻血が出ていたという子どもをよく観察すると、たいていは指の爪の間に血がついているものです。これは、寝ている間に知らず知らずのうちに鼻をいじったという何よりの証拠です。

普通の子どものようによく鼻をいじりますが、とくに花粉症があったり、ハウスダストやダニなどに通年性のアレルギー性鼻炎を持つ子どもは、夜、寝ついて体が温まってくると鼻がムズムズしてくるので、本人も気づかないうちに鼻をいじってキーゼルバッハを傷つけているものです。

## 鼻の基礎疾患があると鼻血も出やすい

では、大人の鼻血はどうでしょう。大人で鼻血を出しやすい人の多くは、基礎疾患としてアレルギー性鼻炎や蓄膿症などの鼻の病気を持っています。このような人の鼻の粘膜をファイバースコープで拡大して見ると、常に鼻水の刺激を受けているために、キーゼルバッハの粘膜が薄くなり、その下の血管が浮き出ているのがわかります。つまり、ほんのちょっとした刺激で鼻血が出やすい状態になっているのです。

また、子どもの場合は、キーゼルバッハには1～2本の太い血管が走っているだけですが、大人は太い血管が何本も走り、キーゼルバッハ自体の面積も広がります。そのため、たとえ1カ所を治療しても、また別の場所から出血を起こしやすいといえます。

女性の中には、なぜか生理の時に限って鼻血が出るという人もいます。これは「代償出血」と呼ばれるものです。因果関係はよくわかりませんが、女性は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。子宮内膜がはがれ落ちて出血を起こす生理の時は、体中のほかの毛細血管もおそらく出血しやすい傾向にあるため、鼻血が出やすくなるのでしょう。

とくに若い女性は、キーゼルバッハの粘膜が薄く、血管がやわらかいため、出血しやすいのかもしれない。

## 鼻血が出た時の正しい応急処置は？

人前でいきなりタラタラ鼻血が出始めると、本人も動転するし、周りの人もあわててしまいます。しかし、



写真2 くり返す鼻血は、血管を半導体レーザーなどで焼き固める

鼻血のほとんどはキーゼルバッハからの出血で、ここからの出血であれば命取りになるようなことはまずありません。それに、大量に出血しているように見えても、鼻水などが混じっているため、実

際の血液はその5分の1～10分の1くらいです。まずはあわてないこと。そして、正しい応急処置を覚えておいて、それを実行しましょう。

まず、脱脂綿や化粧用のコットンを、子どもなら子どもの、大人なら大人の親指の大きさにギュッと丸めて、できればその表面にワセリンなどを塗って、それを鼻の入り口から1cmほど奥のキーゼルバッハの部分に詰めます。あとは、最低でも15分間、小鼻を両側から指でしっかりつまんでおきましょう(写真2)。

コツは、綿をできるだけ固くしぼること。そうすれば、血を吸った綿がふくらんで出血部位を圧迫してくれるので血が止まりやすくなります。綿を入れてもすぐに血だらけになるのは、綿の固さが足りないからです。綿を何度も取り替えると、傷口を刺激し続けることになり、なかなか血が止まりません。

また、綿にワセリンを塗るのは、血が止まって綿を