

小学保健ニュース

★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物ですから、年度が変わりましても、購読中止のお申し出のない限り、引き続きニュースをご送付申し上げます。

少年写真新聞社のホームページ

<http://www.schoolpress.co.jp/>

鼻血の手当

笠井耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療室

院長 笠井 創

鼻血の出る場所

鼻血の原因は様々ですが、一番多いのはキーゼルバツ八部位の血管が傷ついて起こるものです。左右の鼻の穴を隔てている壁を鼻中隔といいます。鼻の穴の入り口から約1cm程度の、鼻に指先をほんの少し入れたとき、その指先が内側（鼻中隔側）で少し硬く感じられる場所がキーゼルバツ八部位です。ここには細い血管が集中して網目状に走っています。また粘膜が薄く、血管の表面がほとんど保護されていない状態なので、わずかな外傷や刺激で容易に出血するのです。鼻血の90%以上が、ここからの出血です。

鼻血の原因

鼻血の原因としてはまず、鼻の内外からの外傷が挙げられます。転んだりぶつかったりして外から刺激を受けたときも出血しますが、鼻をほじる癖のある人などは、鼻の内側を傷つけて出血します。一度傷ができるとそこがかさぶたになり、つい引っかいてまた出血する、といったくり返しになります。

また風邪やアレルギー性鼻炎などの鼻疾患がある場合は、鼻血も出やすくなります。風邪をひいているときは鼻の粘膜も弱まっている上、強く頻りに鼻をかむなど、鼻を傷つけやすくなります。アレルギー性鼻炎の場合も、かゆみなどのため鼻をいじることが多くなります。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るため、くしゃみをしただけでも出血する場合があります。

鼻血の対処法

鼻血が出たらまず、目線を下に向けて前かがみの姿勢をとり、鼻血が「のど」の方へ回ってゆかないようにします。のどにまわった血は飲み込まないで、吐き出して下さい。血を飲み込むと吐き気、嘔吐が起きます。そして両側の鼻翼（びよく）俗に小鼻（こばな）と呼ばれる部分を親指と人差し指で強くつまみ、10～15分間しっかり押さえ続けます。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。衣服を緩めて、壁などによりかかり、しばらく安静にしましょう。出血部位が左右どちらか確実な場合にはその側だけを指で圧迫することでもよいでしょう。よく間違えられているのは、鼻根部や鼻背、鼻屋部分をつまんで鼻血が止まらないという方があります。鼻翼とは、もっと下方で、「鼻を膨らませるときに」動かすことの出来る軟らかい部分です。

出血が多い場合は、圧迫止血を行いながら母指頭大（親指の頭位の大きさ）の脱脂綿を出血側の鼻の穴に詰めます。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付着してしまうからです。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。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いでしょう。