

健康通信



▲耳鼻咽喉科医師 岩田 知之

鼻出血について

始めに

今回は、日頃よく見かける鼻出血についてお話します。

今まで鼻血を出した記憶がないのに、何の誘引もなく突然出血した場合、誰でも慌ててしまいますよね。しかし、すぐに病院へ！と急ぐ前に、まず止血を試してみよう。実は、病院を受診する前に適切な止血がなされておらず、止血困難として来院される患者さんが大半なのです。

鼻血はどこから出ているのか

鼻血の原因は外傷や腫瘍、全身疾患など、原因がはっきりしていることは30%くらいで、ほとんど

市民病院より

の場合原因不明です。しかし、鼻血が出やすい場所があります。それは、鼻を左右に分ける鼻中隔の前方（鼻の穴から約1cmのところ）にあります。ここには細い血管がたくさんあり、表面は薄い粘膜なので、血管が破れやすく、また、鼻の入り口で傷つきやすいため、出血しやすいのです。

鼻血の止血法

鼻血が出たら、多くの方がまずティッシュを鼻に詰めるのではないでしょうか。また、額や後頭部を叩いたり、冷やす方もいらっしやるかもしれませんが、これらの方法は直接的な止血効果はなく、効果的とはいえません。

まずは圧迫を試みましょう。圧迫にはコツがあり、親指と人差し指で鼻翼（小鼻）をしっかりとつまみます。血液をサラサラにするお薬を飲んでいたり、何らかの病気で出血しやすい状態であれば、通常5〜10分の圧迫で止血されます。また、止血する時の姿勢にも気をつけて下さい。すぐに横になるのはよくありません。特に仰向けになりますと、血液がのどに落ちて気管に入って窒息の危険が生じます。従って、基本的には座ったままの

問合先 市民病院（☎76-4131）

状態で軽くうつむき加減の姿勢をとります。また、のどに落ちた血液を飲み込んでしまうと、吐き気が出て嘔吐してしまうことがありますので、□から吐き出すようにします。

子どもの鼻血

子どもの鼻血は、乾燥やアレルギー性鼻炎に伴う粘膜の炎症により発生しやすくなります。また、眠っている間に出血することもよくあります。起きている間は誰かが見ているので大丈夫ですが、眠っている間に無意識に鼻を触ってしまい、そのため夜中に鼻血を出すことが考えられます。

最後に

ほとんどの鼻血は圧迫で止まりますが、もし10分以上圧迫しても止まらない場合、鼻の奥や他の原因で出血している可能性があります。また、鮮血が噴き出すように出る場合は動脈からの出血が考えられ、短時間で出血量が多くなりますので、早めに病院を受診してください。病院に向かう途中も、しっかりと鼻翼を押さえますと勢いが弱まることを期待できますので、まずはやってみましょう。

◆お知らせ

市民病院ホスピス・緩和ケア週間イベント

市民病院では、つらさを和らげる医療である「緩和ケア」を市民の皆さんにもより知っていただくために、日本全国で行われる「ホスピス・緩和ケア週間」にあわせて、緩和ケア講演会および病棟見学会を開催します。

とき 10月7日(月)、10日(木)午後2時30分〜3時30分

ところ 市民病院緩和ケア病棟多目的室

定員 各15人(申込先着順)

料金 無料

申込み 9月17日(火)から10月4日(金)までに病歴室（☎74-00314）

