

いきいき健康術 第97回

「鼻出血—鼻血が出たとき」

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、国保京丹波町病院和知診療所の貞守京子看護主任。突然起こって驚くこともある鼻出血の対処法に関するお話です。

鼻血が出たときは、本人や周りの人が慌てず落ち着くことが肝心です。慌てて興奮することで血圧が上がってしまい、血が止まりにくくなるからです。

鼻出血の原因

- 小児では、自分で鼻を弄ってしまい傷つけることが多いです。
- 成人では、高血圧や肝臓の病気により出血することがあります。

出血する場所

ほとんどの場合が「キーゼルバツハ部位」と呼ばれる鼻を入れてすぐの真ん中の壁からの出血です。ここには、多くの血管が浅い所に集まっているため、指も届きやすく傷つきやすいのです。

出血した場合、まずは安静を保ち、血圧を安定させるために落ち着きましょう。姿勢は、床やいすに座り頭を高くし、顔は前かがみにします。こうすることで、頭部の血圧を下げ、血液が喉に流れ込まないようになります。血液を飲み込むと、気分が悪くなり嘔吐することもあるので、吐き出しましょう。

その後、鼻翼(小鼻)を親指と人差し指で強く押さえます。このとき、鼻のつまみ方は、水に潜るとききのボーズを想像してみてください。これで出血している所を圧迫することができます。このときに冷たいタオルなどで鼻を冷やすと、血管が収縮して止血効



看護主任
貞守 京子さん(和知診療所)

果が上がります。このような状態で三十分ほど安静にしていると、ほとんどの場合止まります。これで止血するようなら様子を見て、落ち着いてから耳鼻咽喉科を受診されるのも良いでしょう。しかし、大量の鼻出血を繰り返すようなら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

また、鼻にティッシュを詰める場合は、抜くときに鼻の中を傷つけてしまうことがあります。あまり奥まで詰めないようにしましょう。

お知らせ

和知診療所では、訪問診察を火曜日の午後に行っています。また、訪問看護についても随時行っていますのでご相談ください。

☎ 84-1112