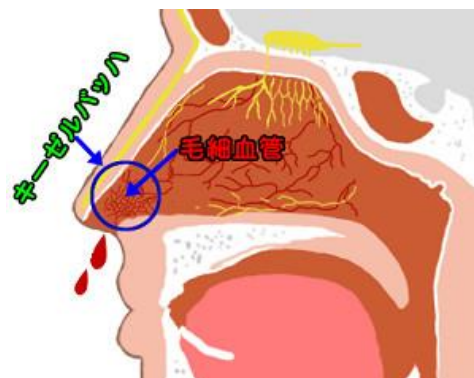


# 鼻出血について

鼻血の多くは、「キーゼルバツハ部位」という場所からの出血で起きることがほとんどです。

この場所は、鼻の穴入ってすぐの皮膚と粘膜の境周辺で、特に鼻の間にある仕切り（鼻中隔）は血管が多く、粘膜層も薄いので、ちょっとしたことで出血しやすいのです

～鼻出血しやすい行動～
・咳をする ・乾燥 ・いきむ、踏ん張る。 ・鼻毛処理 ・強く鼻をかむ、思い切りくしゃみをする。 ・のぼせや興奮、刺激物を摂り過ぎる。 ・鼻に指を入れたり、鼻をほじったり、強くこする。 ・ワーファリンなど血液をサラサラにする薬の服用。
～鼻出血しやすい病気～
・外傷 ・アレルギー性鼻炎 ・鼻前庭びらん ・鼻副鼻腔腫など ・血友病 ・白血病 ・肝機能障害 ・高血圧症



## 日常生活における注意

○鼻出血しやすい行動をとらないように  
普段から鼻のケアに注意する。

鼻内をむやみにいじらない。  
鼻毛のケアは傷つけないようにしましょう。  
鼻炎の方はしっかりと治療をしましょう。

○高血圧の方は血圧のコントロールをする。

血圧上昇での出血が脳の血管だった場合  
鼻出血以上の惨事になります。

## 対処法

○鼻血が喉に流れないように、座って顔をやや下に向けます。

横になったり、上を向いたりすると血液が喉に流れ込みやすくなります。  
血液を飲み込むと気持ち悪くなったり、嘔吐することがあります。  
血液は飲み込まずに吐き出しましょう。

○小鼻の根元を左右からつまみ、5～15分ほど圧迫します。

ティッシュを鼻に詰めるとかえって血管を傷つけることがあるので、可能なら柔らかい綿球を入れて下さい。  
出し入れの際は鼻の中を擦らないように注意してください。

キーゼルバツハ部位からの鼻血は、圧迫処置で止まります。  
鼻や首筋を冷やすと血管が収縮するのでより効果的です。

鼻血が止まってからしばらくするとレバーのような大きな固まりが出てくることがあります。  
これは出血を止まりやすくする為に血液がゼリー状に固まる正常の働きなので、心配することはありません。

**30分以上圧迫を続けても出血が止まらず、出血の量が多い**

**場合は病院で止血する必要があるので、早めに受診して下さい。**

また、下記の場合は病院での検査や処置が必要です。

・肝臓の悪い方。 ・血液疾患をお持ちの方。 ・血をさらさらにする薬（抗凝固剤）を飲んでいる方。

代々木の森耳鼻咽喉科