

鼻出血

鼻出血について

鼻出血は、自分で鼻をいじったときや鼻をかんだときに起きやすいですが、突然出ることもあります。

アレルギー性鼻炎や鼻の入り口に湿疹や炎症（鼻前庭炎）がある場合、鼻がかゆくていじるために鼻血が出やすくなります。

鼻血は主に、左右の鼻を分けているしきり（鼻中隔）の粘膜から出ます。特に、鼻の入口から約1cm内側が、繰り返し出血しやすい場所です。この場所はキーゼルバハ部位といわれます。



よくある間違っただけの止血法

- ✕ 首筋をとんとん叩く
- ✕ 鼻の上の骨の硬いところを押さえる
- ✕ ティッシュペーパーを詰め込み 何度も取り替える
- ✕ 仰向けに寝る



ぜんぶまちがい



すぐに受診

- ☐ 圧迫止血をしても出血が止まらないとき
- ☐ 顔面の外傷で鼻血が止まらないとき

診療時間内
に受診

- ☐ 鼻血が頻回に出るがすぐ止まるとき

こんなときは
詳しい検査

鼻以外からも出血する、
少しのことで皮膚に青あざができる
などがあるときは、
血液の病気（血友病など）が
疑われるため詳しい検査が必要です。

おうちケアの ポイント

Point

圧迫止血法

どんなところからの出血も、血を止めるための原則は、**出血している場所を押さえて止める**圧迫止血法です。



まずは椅子などに座らせ、**体を起こした態勢**になりましょう。のどにまわった血は飲み込まないで、外に出すようにします。



顔を上向きにすると、血がのどに流れて咳こんだり、飲み込んで気持ちが悪くなり吐いてしまうこともあるので、**顔はやや下向き**にしましょう。横になった場合でも、**仰向けにはならない**ようにしましょう。



鼻の入口から約 1cm 内側の部位に、小指の太さに固めた脱脂綿(だっしめん)やティッシュをあわてずにゆっくり入れます。



小鼻を外側から指で少し強めに押さえて約 10 分間止血されるのを待ちます。血が多少滲んでも、脱脂綿やティッシュを途中で交換しないことが大切です。

詰め物を抜いて再び出血してしまったときはさらに 10 分間圧迫します。脱脂綿などがいないときは、**小鼻全体を親指と人差し指で強くつまんで**ください。

鼻出血後は再出血しやすいので、鼻をいじったり、かんだりするのは控えましょう。