

# 鼻出血（鼻血）

## どんな病気？

鼻の穴の粘膜に炎症が起きたりすると、鼻出血を起こします。

主な原因は、鼻がかゆくて指を入れてこすったり、引っかいたりすることです。また少しのぼせたりしても出ることがあります。少しの傷でもかなりの出血がありますが、これは鼻の入り口に毛細血管が多く集まっているためです。

## 症状

出血しても止血をするとだいたい5分くらいで止まるので、あまり心配しなくても大丈夫です。一度出血したあとは、少しの刺激でもすぐに出血するようになります。一度止血をしたらいじらないようにしましょう。大量の出血が止まらない時には受診をしましょう。

## 対処方法

出血しているほうの小鼻を4～5分押さえます。これでほとんどの出血は止まります。もし何か鼻に詰めるときは、コットンかティッシュペーパーにしましょう。

鼻の付け根に冷たくぬらしたタオルを当てて、冷やす方法も効果的です。また、首の後ろをアイスノンなどで冷やすのも良いでしょう。

※鼻血が出た時に上を向いて止めようとするがありますが、それは間違いです。上を向くと鼻血がのどのほうに垂れてしまうため、血を飲み込まないように、椅子に腰掛けさせたり抱っこしたりして頭を高くし、やや前かがみにしましょう。

※止血した後は、子供が鼻を触らないように注意しましょう。

