

# 鼻血の原因と対処法

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療室 院長 笠井創先生

子どもの鼻血は多く、突然大量に出血することもあるのであわててしまいますが、多くの場合適切な対処をすればすぐに出血は止まります。適切な対処法を知っておきましょう。

## 鼻血の原因

鼻血(鼻出血)は、鼻の粘膜や血管が傷つくことによっておきる出血です。多くの場合、転んだりぶつかったりして外から刺激をうけた場合や、鼻をいじることによって粘膜や血管が傷つき出血するもので、止血をして、血が止まればとくに心配する必要はありません。鼻血の90%が、鼻の穴から1~1.5センチほどのところにある「キーゼルバッハ部位」というところからの出血です。キーゼルバッハ部位は粘膜が薄く、毛細血管が集中しているため、わずかな刺激でも出血してしまうのです。子どもの鼻血は多く、原因は鼻に指を入れてほじる、いじる、鼻をこすことで粘膜が傷ついておこります。特に小さな子どもの場合、一度出血したところがかさぶたになり、そこをまたひっかいて出血する、ということを繰り返して頻繁に鼻出血をおこすことがあります。就寝中に無意識に鼻をいじることも多いので、寝ている間に出血をおこし驚かれる方も多いのですが、これも起きているときと同様に鼻への刺激による出血ですから、とくに心配はありません。子どものうちに鼻血を頻繁に繰り返していても、多くの場合、大人になるにつれて自然に治まるようです。

また風邪をひいている時や、アレルギー性鼻炎などの鼻疾患を持っていると、鼻血が出やすいといえます。風邪をひいているときは

鼻の粘膜が弱まっている状態で、頻繁に鼻をかむなど鼻を傷つけることが多いからです。アレルギー性鼻炎の場合は鼻の粘膜が薄く、鼻を頻繁にかむ、かゆみのために鼻をいじることが多くなるためです。実際にアレルギー性鼻炎は増加傾向にあり、近年、最も多い鼻血の原因となっています。頻繁に出血が続くと貧血を起こすこともあるので、気になるようであればレーザーで鼻粘膜を焼く手術を行うという方法もあります。頻繁に出血する元の血管を焼くことにより、出血はしなくなります。

## 鼻血の対処

鼻血が出たらまず、目線を下に向けて前かがみの姿勢をとります。目安としては椅子に座って、自分のつま先の30センチほど先を見るようにします。湿らせたガーゼなどで血液を拭き取り、親指の先ほどに丸めた綿にワセリンや軟膏を塗ったものを出血している鼻の穴につめ、鼻翼(小鼻)の部分が強めにつまみ、10~15分圧迫します。この方法でほとんどの場合出血がおさまります。止血時はあわてないことが大切です。衣服を緩め、落ち着いて処置をしましょう。そろそろ止まったかな、と様子を見るために圧迫をゆるめたり、つめた綿をぬぎとったりするといつまでも出血が止まりません。15分は圧迫し続けるようにしてください。止血時に鼻にティッ

シューパーをつめることがあります。これはあまりよくありません。出血が止まった部分に紙片が付着し、抜き取る時にそれがはがれて粘膜を傷つけ、再出血してしまうからです。応急的に綿が無い場合はやむを得ませんが、ワセリンや軟膏を塗布した綿であれば粘膜を傷つけることはありませんし、止血後に抜き出すときもスムーズに取り出せます。

### 止血するとき



前かがみの姿勢になりましょう

## 血が止まった後の注意

血が止まったあとは、鼻につめた綿はしばらくそのまましておきましょう。なるべく安静にしていることが望ましいですが、綿をつめた状態であれば日常生活に全く支障はありません。チョコレートや辛い食べものなどの刺激物はなるべく摂取しないようにしましょう。強く鼻をかんだり、鼻をいじるのはやめましょう。一度出血したところは、わずかな刺激ですぐに再出血します。

## 間違った対処

鼻血には、「上を向く」「首の後ろをたたく」「背中をたたく」など、昔から言われている対処法がありますが、これらは医学的根拠が

なく、誤った方法ですので注意してください。とくに「上を向く」という方法はやってはいけない行為です。止血時に大切なのは前かがみの姿勢をとることで、これはのどにまわった血液を飲み込まないようにするため、上を向くとのに血液が流れてきてしまい、その血液を飲み込んでしまうと吐き気や、嘔吐を引き起こします。のどや口にまわってきた血液は、飲み込まずに必ず吐き出させるようにしてください。

また圧迫するときに鼻翼以外の部分、例えば鼻の上の方などを圧迫しても、出血している部位が違うのでいつまでも止まりません。圧迫箇所を誤るとそれが鼻への刺激となりよけいに出血してしまうこともあるので、必ず鼻翼部分を圧迫するようにしましょう。

## 血が止まらないときは

止血しても鼻血が止まらないというときは、大体止血の方法を間違っていることが多いのですが、適切な対処をして15分以上血が止まらないということであれば、すぐに耳鼻科を受診して下さい。

ごくまれではありますが、気をつけなくてはならない鼻血もあります。触る、いじるなど鼻への刺激も与えておらず、鼻の粘膜に傷も無いのに頻繁に鼻血が出る場合、白血病や血小板減少病などが疑われます。ただこれらは頻繁に鼻血が出るというだけではなく、歯ぐきからの出血や、自分でも気付かないうちにあざができていく(内出血をおこしている)などの症状が見られる場合に疑わしいというものです。鼻血と合わせてこのような症状が見られる場合には、念のため血液検査を受けましょう。鼻をかんだときに少量の血が混じる状態が頻繁に続く場合は、何らかの腫瘍ができていく疑いがあります。こういった症状が見られるときは、早めに耳鼻科へ相談し、医師の診察を受けましょう。