



健康生活を送るための
お役立ち **メモ**

冬は鼻血が出やすい？
危険な鼻血もある？

鼻血への正しい対処法

冬場は空気が乾燥したり、気温の変化が大きかったりするため、鼻血が出やすい季節です。突然、鼻から鮮血が流れ出すと、本人も周りの人も慌ててしまいますよね。対処法として「後頭部をトントンたたく」「ティッシュをそっと鼻に詰める」「頭を後ろに傾けて天井を向く」などをやりがちですが、これらは正しい鼻血の止め方ではありません。そこで今回は、正しい鼻血の止め方や危険な鼻血のサインなどについてご紹介します。

鼻血の原因とは？

鼻血が出る主な原因は「鼻を強く打つ」、または鼻炎や鼻づまりで鼻をかんだりして「鼻の粘膜が傷つく」ことです。出血の9割は、鼻穴の入り口から1cm程度奥にある「キーゼルバツハ部位」と呼ばれるところで起きていて、ここは皮膚が薄く血管も集中しているため出血しやすい場所です。特に、空気が乾燥する冬は鼻の粘膜も乾燥して傷つきやすいため注意しましょう。



鼻血の正しい止め方

鼻血が出た時は、まずは出血場所と思われる「キーゼルバツハ部位」を圧迫して止血します。親指と人さし指で小鼻を10分ほどしっかりとつまめば大丈夫です。

この時、頭を後ろに倒したり横になったりすると、血がのどの方向に流れて誤嚥したり気分が悪くなる場合もあるため、姿勢はイスや床に座って上体を起こし、顔は下に向けた状態をキープしてください。もし脱脂綿やティッシュを鼻穴に詰める場合は、奥の方までしっかり詰めてキーゼルバツハ部位を圧迫し、さらに小鼻をつまんで止血しましょう。また、眉間のあたりを氷水で5分程度冷やすのも有効です。



注意したい危険な鼻血

止血しているのに10分以上も出血が続く、出血の量が多い、また頻繁に鼻血が出る場合には、耳鼻科の受診をおすすめします。まれに鼻の奥に通っている動脈から出血していたり、高血圧、動脈硬化、血液の疾患、腫瘍などの病気が影響していたり、服用している薬が原因となっている場合もあります。特に高齢者で血圧が高い方、血液をサラサラにする薬を服用している方は注意が必要です。

