


 鼻血のおはなし	1ページ
 山鳩だより～夏祭りをしました～／今月の植物を探せ! vol.4	2ページ
 糖尿病ワンポイントアドバイス／医療福祉相談室だより今月のイチオシ図書	3ページ
 外来からのお知らせ／アレルギー教室のクッキング／外来診察のご案内	4ページ



8月7日は、ご存知「はなの日」ですね。今月は鼻の日にちなんで「鼻血」のおはなしです。

鼻血のおはなし

小さい子どもはよく鼻血を出しますね。でも意外と知られていない鼻血の真実。さあ、そこでクイズです。正しいものはどれでしょう？

1. チョコレートを食べすぎると鼻血が出る。
2. アレルギー性鼻炎があると鼻血が出やすい。
3. 鼻血がよく出るときには全身的な病気が隠れていることがある。
4. 鼻血が出たときはあおむけに寝かせて首筋を冷やし鼻の付け根を押さえる。
5. 鼻血が出たときは下を向かせて鼻の真ん中の仕切りに向かって小鼻を押さえる。

では答えを考えていきましょう。

■鼻血はどこから出るの？

鼻血のほとんどは鼻中隔(鼻の真ん中の仕切り)の鼻の入り口に近いところから出ます。ここは「キーゼルバツハ部位」という名前がついていて、細い血管が網の目のように集まっています。また、入り口に近いですので鼻をほじったりこすったりすると傷ついて出血しやすいのです。ここからの出血は、繰り返しても量は多くはなく心配ないことがほとんどです。

■鼻血の原因は？

鼻を強くかんだだけで出ることもあります。アレルギー性鼻炎などがあると、かゆくてつい触ってしまい出血することがよくあります。鼻血がきっかけでアレルギーが見つかることもあります。水ばなやくしゃみが出たり目をこすったりしていたら、耳鼻科で調べてみるといいでしょう。チョコレートやピーナッツの食べすぎとは関係ありません。

■気をつけなければいけない鼻血は？

まれに鼻の奥の太い血管の損傷やできものが鼻血の原因になることがあります。急に大量に出血したり、止まりにくかったり、だらだら続いたり、座っていてもものにたくさんの血が流れてくるときは耳鼻科を受診しましょう。口の中や手足にも内出血があるときには血が止まりにくい病気が隠れていることがあるので詳しい検査が必要です。

■鼻血が出たらどうしたらいいの？

鼻の付け根を押さえたり首を冷やしても鼻血は止まりません。あわてずに鼻の中に固く丸めた脱脂綿かティッシュを一つだけ入れ、小鼻を鼻の真ん中の仕切りに向かって外側からしっかり押さえて下さい。脱脂綿がなければそのまま押さえてもいいし、親指と人差し指で小鼻を両側からつまんでもいいです。上を向くと血液がのどに流れて飲み込んであとで気持ちが悪くなったりします。できるだけ座って下を向き、寝る場合も顔は横に向けて下さい。キーゼルバツハ部位からの出血なら、脱脂綿をあわてて取り替えたりしないで10分ほど押さえていけばたいい止まります。

このような処置をしても止まらないときは鼻の奥から出血している可能性がありますので、耳鼻科に相談して下さい。

さて、クイズの答えはおわかりですね？

正解は次のとおりです。

- 1)× 2)○ 3)○ 4)× 5)○

(耳鼻咽喉科 増田 佐和子)

