

8月7日は「鼻の日」

鼻の中の血管が何らかの原因により傷ついて出る鼻血。ありがちな止血法として丸めた

ティッシュを鼻の穴に詰める人も多いが、実は誤った止血法」と常見泰弘獨協医大耳鼻咽喉・頭頸部外科助教。鼻血が出る仕組みや止血法などを聞いた。8月7日は「鼻の日」。(外山雅子)

鼻血が出たら

よくある鼻血の原因は、ほじったり、いじったりすることだが「大きなきつかけもなく、いきなり出ることもある」という。

鼻血の8割ほどは鼻の入り口から1センチほどのところにあるキーゼルバツハ部位からの出血。毛細血管が集中し、粘膜が薄いため、いじっただけで血管が破れたり、乾燥の刺激だけでも出血したりする。



常見泰弘助教

獨協医大 常見助教に聞く

ティッシュ詰めは禁物

ここからの出血は応急処置で止血できるが、丸めたティッシュを鼻に詰めるのは禁物。鼻からティッシュを抜く時の刺激で再び出血することがあるからだ。

正しいのは、鼻の膨らんでいる部分である小鼻を指でつまみ、15〜20分押さえる方法。指の腹を使って、キーゼルバツハ部位を広く押さえるのがポイントだ。小鼻より上の目頭や、骨のある硬い部分をつまむのは誤り。

そして、上を向かず、うつむく。上を向くと血液が喉に流れ、飲み込んで気持ち悪くなり吐くことも。もしも血

15〜20分、小鼻つまみ止血を

液が喉に流れてきたら、吐き出す。保冷剤などで冷やす必要はない。大抵はこの応急処置で止血できるという。

だが、まれに腫瘍や血液疾患、キーゼルバツハ部位以外の血管からの出血が原因となっていることもある。こうした場合には、小鼻を圧迫しても止血が難しい。子どもでは、血小板減少性紫斑病(ITP)や白血病といった血液疾患の可能性が考えられるという。ITPは気付かないうち

に気づかざるうちに、口の中からの出血も見られる。

心筋梗塞や脳梗塞、血栓症などの既往症があり、血液を固まりにくくする薬(抗凝固薬など)を内服している人は止血しにくいので注意。「鼻血が出るから」と勝手に薬をやめ

日本耳鼻咽喉科学会県地方部会は28日、宇都宮市宮園町の東武宇都宮百貨店4階駐車場入り口で「鼻の日」無料相談を行う。

自治医大病院耳鼻咽喉科の光野瑛美

宇都宮で28日に無料相談

医師、済生会宇都宮病院の喜田有未来医師、獨協医大病院耳鼻咽喉・頭頸部外科の木村亮平医師が相談に応じる。

時間は午前11時〜午後4時。受け付けは午後3時半まで。

鼻血の正しい止血法



イラスト/吉田敏久 SHIMOTSUKE GRAPHICS

常見助教によると、よくある鼻血はキーゼルバツハ部位からの出血で基本的には心配ないものだが、本鼻は鼻血で救急車を呼ぶ人が多いという。圧迫で止血できた場合には緊急性はないため、心配な場合は後日、診療時間内に受診すればいいという。「鼻血でパニックにならないよう、しっかりと適切な止血法を覚えておいてほしい」と呼び掛けている。