

俗説・迷信に惑わされないで! 正しい「鼻血止血法」

ドクターズコンテンツシリーズ #38

はじめに

鼻血はごく身近なものです。根拠のない情報が多く蔓延しています。そのため、間違った対処法で鼻血がなかなか止まらないというケースも多々あります。鼻血が出た時に、ティッシュを詰めていませんか?首の後ろをトントン叩いていませんか?



Doctor

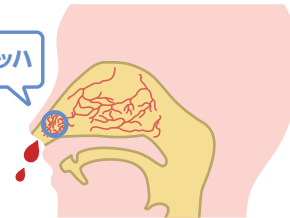
みねはる耳鼻咽喉科

みねはる あきひと
峰晴 昭仁 先生

鼻血が起こる仕組み

鼻血のほとんどは、鼻の入り口から1cmほど奥にある「キーゼルパツハ」と呼ばれる場所で起こっています。キーゼルパツハ部位の粘膜は非常に薄く、さらに、毛細血管が集中しているため、ちょっとした刺激で毛細血管に衝撃が加わり、出血してしまいます。それが鼻血です。

キーゼルパツハ



やっていませんか?間違った鼻血の止め方

頭を後ろに反らし、首の後ろをトントン叩く

昔から言い伝えられている止血法ですが、頭を後ろに反らすと鼻血が喉や口に入りこんでしまいます。鼻血が喉に入ると誤嚥しやすくなりますし、血液が胃にたまると気持ちが悪くなり、場合によっては嘔吐を引き起こします。同様の理由で、仰向けに寝るのも良くありません。鼻血が口にまわってきたらすぐに吐き出せるよう、前かがみの姿勢をとりましょう。



鼻をかんで鼻血を出しきる

鼻血を無理に出しきろうとすると傷が広がり、出血量が増えてしまいます。粘膜も傷ついしまい、治りが遅くなるのでやめましょう。



鼻にティッシュを詰める

ティッシュの繊維が傷に触れて血が止まりにくくなってしまいます。また、粘膜にティッシュがこびりついてしまい、取りだす際に再出血する場合もあるのでティッシュを詰めるのはやめましょう。



鼻根部をつまむ

目頭や鼻の付け根の固い部分をつまんでも鼻血は止まりません。小鼻をつまんでしっかり圧迫しましょう。



コレが正解!鼻血が出た時の正しい対処法

1 小鼻 (キーゼルパツハ部位) を強くつまんで抑える
※ティッシュはつめない



2 前かがみの体勢になる



3 圧迫の目安は 15 分間



4 圧迫している間は手を離さない (喉に入りこんだ血は吐き出しましょう)



30分止まらなかったら病院へ

正しい方法で止血をしても30分以上鼻血が止まらない場合は、耳鼻科を受診しましょう。

この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

- 原因の90%が「鼻ほじり」
- 鼻血が大量!頻繁!でも心配しないで
など掲載中!

アイチケット 広場



パソコン



スマホ



ケータイから

<http://park.paa.jp/>