



健やか豆知識 第35回



Q. 子どもの鼻血で間違った対処法は次のうちどれでしょうか?

- I 鼻を押さえて上を向く
- II 小鼻をつまんで下を向く
- III 綿球やガーゼなどを鼻に詰める

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

正しい方法で鼻血を止めてあげましょう

子どもは突然鼻血を出すことがあり、びっくりする保護者も多いことでしょう。子どもの鼻血のほとんどは、鼻をいじることが原因です。鼻の入り口付近とそこから1cm程度のところにある「キーゼルバツハ部位」と呼ばれる箇所には膨張した血管や細かい血管(毛細血管)が集中しています。また、鼻の入り口付近は表面の粘膜が薄いため些細な刺激で血管が破れやすく、指でいじることによって出血してしまうのです。

鼻血が出たときは、下を向いて両側の小鼻のやや前側を5~10分間つまんでいると止血できます。よく鼻血が出たときに上を向かせることがありますが、血がのどに流れ込み、気持ち悪くなったり、嘔吐の原因になったりすることがあります。まず血がのどに流れないように顔を下向きにして座らせてあげましょう。小さいお子さんで10分間もじっとしてられない場合には、綿球やガーゼを鼻に入れて止血してもよいでしょう。ただし、鼻に詰めたものが取れなくなったり、取り出そうとした際に粘膜を傷つけてしまったりする可能性がありますので、十分な注意が必要です。

正しい止血を続けても鼻血が10分以上止まらない、多量の出血がある、顔色が青ざめている、頻りに鼻血を繰り返す、手足などにぶつけないのに青あざがある場合は、血が止まりにくくなる病気である可能性がありますので、まず耳鼻咽喉科を受診してみてください。

また、周りが焦りや不安をみせてしまうと、子どもも不安になってしまい、血圧が上昇し鼻血が止まりにくくなってしまいますので、落ち着いて対応してあげましょう。冷たいタオルや保冷剤などで鼻を冷やすと、血管が収縮して止血しやすくなります。

鼻血の予防法としては、マスクをするのもよいかもしれません。鼻の乾燥を防ぎ、鼻の中の湿潤環境を作ることで傷の治りも早くなるほか、鼻をいじることの防止にもなります。普段から鼻をいじらないように伝え、鼻をいじっても粘膜を傷つけないように、子どもの手の爪はいつも短く整えておくといいですね。

監修 橋本 亜矢子 静岡県立こども病院 耳鼻咽喉科

さらに詳しい情報は
ホームページで!



< 正解 I 鼻を押さえて上を向く >

クイズの解説

鼻血が出たら、小鼻をつまみ、下を向きましょう。

子どもの鼻血のほとんどは、自分で鼻をいじることによって、鼻の入り口付近に傷ができることが原因です。「キーゼルバツハ部位」と呼ばれる膨れあがった血管や細かい血管(毛細血管)の集まった箇所が破れることによって出血します。

花粉症やアレルギー性鼻炎になっている子どもは、鼻がかゆくなりやすく、つい鼻をいじってしまいます。鼻の粘膜が弱り炎症を起こしているときは、血管も破れやすく普段よりも鼻血が出やすい状態です。鼻水をかんだり、すすったり、くしゃみの刺激で鼻血が出ることもあります。

【正しい止血方法：下を向く】

鼻血が出たときは、椅子に座って5~10分間、小鼻のやや前側を親指と人差し指でつまんで、下を向きましょう。座ることが難しい場合は、横向きに寝かせて小鼻をつまみます。ほとんどの鼻血は、この方法で止血することができます。(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。) 小さいお子さんの場合は、まずは落ちつかせあげて、大人がつまんで止血してあげてください。

【間違った止血方法：上を向く】

鼻血が垂れてこないように上を向かせて止血しようとする、血が鼻からのどに流れ込んでしまい、気持ちが悪くなったり、嘔吐の原因になります。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。

【状況に応じた止血方法】

正しい止血方法を行う際に、鼻をつまんだ状態でじっとしてられない子どももいます。その場合は、鼻血が出ている片方の鼻だけを押さえる、又は、綿球やガーゼを鼻に入れて止血するとよいでしょう。ただし、これらを使用する場合は、鼻から取り出す際に粘膜を傷つけないよう、また鼻の奥に入り過ぎて取れなくなってしまうないように、十分に注意しましょう。

鼻血を出した時の観察ポイント

1. 正しい止血を続けても、鼻血が10分以上止まらない
2. いったん止まった鼻血が、しばらくするとまた出てくる
3. 頻りに鼻血を繰り返す
4. 手足などに青あざがある
5. 多量の出血をする
6. 顔色が青ざめている