



鼻血 ~鼻をいじくっていませんか？あわてず応急処置を~

小児科の外来で相談の多いものに鼻血（鼻出血）があります。「夜中に急に鼻血がでた」「月に1~2回も鼻血が出る」など、さまざまな訴えがあります。

鼻出血で問題となるのは、それが全身的な出血傾向（傷口の血が止まらない/ぶつけるとひどく内出血する..etc）といった、鼻血以外の症状も伴う場合です。これらは血小板の減少が疑われる症状ですので、採血など詳しい検査が必要です。

しかし一般に、鼻血の訴えで外来に来るこどもの大部分は、毎日、保育園等に通う元気な子。鼻血以外に特筆すべきことなく、ただの鼻血のこども。

鼻血がでる場所はここ



鼻出血の部位は、こどもでは鼻中隔のキーズルバッハ部位といわれる場所にほぼ限定されています。何も無いのに突然出血することもあります。たいていは指で鼻をいじっていて傷をつけたためです。

鼻血で大切なことは、出血がすぐ止まるかどうかです。すぐ止まるものは心配が要らないからです。さて鼻血が出たらどうしたらよいでしょう？鼻血が出ると、こどもも親もびっくりして興奮しますが、そうするとますます出血します。まずは落ち着くことが大切。「大丈夫やで」と声をかけて、いすに座らせましょう。こどもが鼻血を飲み込まないように、うつむき加減にして鼻中隔を強く圧迫します。一般に**出血時間は3~5分間**です。出血が止まるまで圧迫を続けましょう。鼻血を飲むと胃を刺激して嘔吐することがあります。ときどき口から吐き出させることも大切です。また、脱脂綿なども詰めるときは、あとで取り出しやすいようにワセリンなどを塗っておくとよいでしょう。これでも止まらないときは耳鼻科の先生に相談です。こどもの爪の手入れをこまめにして、鼻粘膜に傷がつかないようにすることもお忘れなく。

