

病氣

鼻血が出たときの止血方法を教えて

2歳半の男の子。よく鼻血を出すので心配です。子どもは鼻血が出やすいの？ 鼻血が出たときの止血法も教えてください。

千葉県/M・N

あおむけはNG。体を起こして鼻翼をつまみ血が止まるのを待ちます。心配なら一度受診を。

笠井創先生

笠井耳鼻咽喉科クリニック（東京都目黒区）



鼻血はどんなとき出るの？

鼻血は鼻の粘膜や血管が傷つくことにより起こる出血です。鼻の穴の中心にある壁（鼻中隔）の入り口側の少し硬く感じられるところを「キーゼルパツハ部位」と言います。この部分は細い血管が集中していて粘膜が薄く、血管の表面がほとんど保護されておらず、わずかな外傷や刺激で出血しやすいのです。子どもの鼻血は99%、キーゼルパツハ部位からの出血と考えてよいでしょう。鼻炎や副鼻腔炎によって鼻粘膜が弱くなっているときに、鼻をいじることで血管を傷つけることが多い原因です。小さい子どもは、「鼻をいじらないようにしてね」と注意しても我慢ができません。無意識によくいじるので鼻血が多くなりがちです。

鼻血が出たとき家庭でできるケア方法は？

鼻翼（小鼻）の圧迫が鼻出血止血の原則です。昔から言われている対処法には「上を向く」「首の後ろをたた

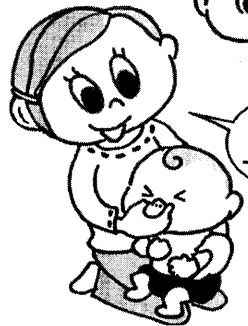
く」などがありますが、これらには医学的根拠が全くありません。あおむけになると、鼻血がのどに流れ落ちてきて、飲み込むと吐き気や嘔吐を引き起こすことになるのでご注意ください。姿勢は前かがみかまっすぐのままにしましょう。血が止まればあとは、転んだときのかすり傷と同じです。安静にしたり、入浴を控える必要もありません。また、鼻腔内で凝血（かさぶた）となることも問題ありません。慌てて取ってしまうと、一旦止血していたものが再出血することになってしまいうので、自然に取れるのを待ちましょう。

鼻にティッシュをこめる対処はOK？

手元にティッシュがなければやむを得ませんが、紙片が出血部位にくっついていたり、取り出すときに再出血することがあります。できれば軟膏を塗った綿花（コットン）を入れるのが刺激が少なく、鼻から抜くときに毛ツルンと出て、再出血しにくいでしょう。軟膏はメンタームなど刺激のある



綿花
すぐ止まるよ



ものを避ければ、皮膚炎のときに処方されたもので構いません。

転んで鼻血が出たときも、出血部位は変わることがないので対処法は同じです。鼻を冷やしてもあまり効果はないので、圧迫止血を行います。

止まりにくいときは他に原因がある？

止血・凝固機能に問題があれば、それは特殊な血液疾患や血管の病気です。白血病や再生不良性貧血、鼻腔内の腫瘍などですが、これらの病気になるのはごくまれなこと。ほとんどの場合は、止血法がまちがっていることが原因です。また、子どもの場合、鼻にピーナツやB/B弾などの異物が入っていて鼻血が出ることもあります。鼻水が臭くなったり、鼻水に血が混じるようなことがあったら気をつけてください。

病院にかかる目安は？

鼻血は血が止まれば心配はありません。ただ、原因がはっきりしないのに、

鼻血を繰り返す場合、適切と思われる処置をしても15分以上止血できない場合、くったりしている場合などは病院へ。原因がわからないなら、耳鼻咽喉科で一度診てもらおうとよいでしょう。

医師の治療はどんなことをする？

出血部位の確認と止血処置が行われます。キーゼルパツハ部位であれば、鼻のすぐ入り口だからすぐわかりますが、奥のほうであれば内視鏡（ファイバースコープ）で見ることになります。治療は出血の原因となる鼻炎や副鼻腔炎があればこれに対する薬を処方します（対症治療法）。それでよくならない場合には、出血部位の粘膜血管を焼灼する治療を行うこともあります。幼児に行うことはあまりありません。就学後もまだひんぱんに鼻血が出るようだったら焼灼する治療も検討します。

現段階で鼻血を出にくくするには？

よく鼻をいじるくせがあって、月に1回も出血するのなら、鼻がかゆいなど、何か原因があると考えるべきかもしれません。週に1回以上なら、鼻炎などで鼻腔粘膜が弱い証拠です。鼻入り口に湿疹があり、かゆくていじるのであれば、抗ヒスタミン薬、かゆみ止めの薬の内服や軟膏で治療すること、鼻炎があれば治療で鼻の粘膜の炎症を抑えることが予防になります。このように、鼻血を出にくくする治療も検討してみてください。

ベビーブック 電話相談

03-3219-6161
火・木・金13:30~18:30

- お子さんの健康・しつけ・育児に関する相談を電話で受け付けています。
- ペテラン相談員がお話し相手になります。秘密は厳守します。無断で相談内容を誌面で紹介することはありません。安心してお電話ください。

発育・発達・病気の電話相談

03-3219-0797

電話はすべて予約制
水14:00~17:00 / 金10:00~13:00

- 医師 横田俊一郎先生（横田小児科医院院長）
- 内容 お子さんの発育・発達・病気（体重、低身長、運動発達、病気などの心配を中心に）
- 方法 電話をいただいた方の中から、医師の診断に相当と思える場合のみ、相談時間を指定。その時間は、医師の都合のよい時間とさせていただきます。
- 電話が混みあって、ご迷惑をおかけする場合があります。ご了承ください。

E-mailでの受付

moshimoshi@pep.ne.jp
ご相談をメールでも受け付けます。必要な場合は電話相談をご案内します。