

元気

毎週月曜日に掲載します

鼻の奥から、生暖かい感触とともに出てくる鼻血。私は、物心ついた頃から鼻血が頻繁に出ていました。危険時間帯は、昼下がりが。対照的に「何十年も出ていない」という人もいます。鼻血を調べてみました。(田之畑仁)

予防するには

鼻血が出やすい人は、以下の行為を避けよう。

- ①キーセルパツハ部位への物理的な刺激
- ・鼻の中に指を入れてほじる
 - ・手で鼻を強くこする
 - ・手で鼻を強く押さえつける
 - ・必要以上に頻繁に鼻をかむ
- ②顔が赤くなる状態
- ・室温を必要以上に高くする
 - ・過度に興奮する
 - ・過度に飲酒する

詳しく知るには

日本成人病予防協会のホームページ <http://www.japa.org/kk-jyuhou/n0112>は、鼻血の仕組みや止血法など全般に詳しい。笠井耳鼻咽喉科クリニックの <http://www.linkclub.or.jp/~entkasai/hanadi.html>には手術の説明がある。

ときには、鼻の奥の動脈が切れて出血することがある。脱脂綿を詰めても、鮮やかな色の血液が大量にあふれてくる場合は要注意。「家庭での止血は無理。速やかに病院で手当てを受けて下さい」と弓削さんは促す。

アレルギー性鼻炎による刺激▽高血圧、糖尿病、ビタミンCの不足▽脳梗塞予防薬などの薬の副作用▽腫瘍やがん—によっても鼻血が出るという。

強い刺激や緊張は禁物

そもそも、鼻血はどこから、どうして出るのだろうか。笠井耳鼻咽喉科クリニック(東京都目黒区)の笠井創院長に聞いた。

鼻血の90%は、左右の鼻の穴を仕切る壁の入り口部分(キーセルパツハ部位)から出る。この部位の毛細血管が切れて、動脈血が出るのが通常の鼻血だ。

超小型カメラがついた鼻咽喉鏡でパースコープで私の鼻の内部を調べてもらった。たちまち「鼻血が出やすい典型的な状態ですね」との診断。モニターで拡大映像を見や、毛細血管がはつきりと浮き出ている。写真上下、出血の度と表面が傷ついたら、かさねたように盛り上がっている部分もある。この盛り上がりがちよとした刺激で血管が破れる原因となり、さらに次の出血を引き起こすのだという。

笠井さんによると、もともと深刻な人がいる。くしゃみや顔を洗う際に出る人のほか、突っただけで出血する人までいるという。

▼

このように日常生活に影響

する場合は、同クリニックではレーザーや高周波で血管の表面を焼いてつぶし、出血しにくくする手術をしている。約30分で済み、健康保険を利用すれば患者負担は数千円。週1回、2人が受けているという。うら、鼻血に悩む人は意外

に多いようだ。突然の鼻血で、病院に駆け込む人もいる。国立国際医療センター(東京都新宿区)には、週に数人が鼻血を理由に来るという。

同センター耳鼻咽喉科の弓削忠医師は「キーセルパツハ部位からの出血であれば、ほとんどの場合、心配はいりません」と話す。特に子どもの場合、鼻の中を指でほじることが習慣化し、キーセルパツハ部位を傷つけて出血する例がほとんどだ。

鼻水などが混じっているため、量はもとの血液の5〜10

身近な出来事だけに、鼻血にまつわる俗説は多い。代表例が止血の最中に後頭部や首の後ろ側をたたくこと。「止血には全く関係ない上、体に負担をかけるのでやめた方がよい」と弓削さん。

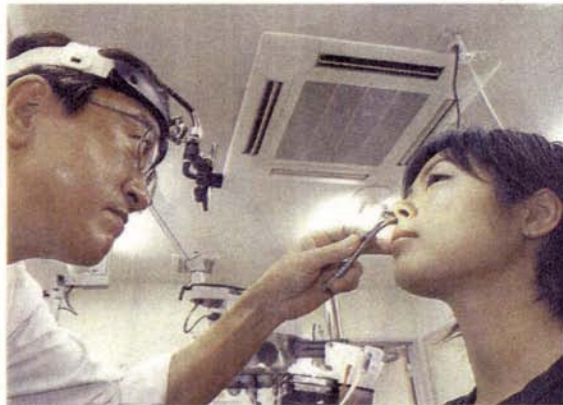
「チョコレートやビーナツを食べると出る」「疲れたら出る」とも「科学的な根拠はない」と弓削さんは言う。ただし、緊張や興奮、飲酒で顔が赤くなる場合には、鼻血が出やすくなるようだ。たかが鼻血と侮れない場合もある。強く頭を打った時な

さらに、血液の病気の可能性を疑わなければならない場合もある。

順天堂大学の押味和夫教授(血液内科)は「めったにないことが、鼻血から急性白血病や血友病などの血液疾患がわかることもある」と指摘する。

両方の鼻から同時に出たり、歯茎などの場所からも出血したりする場合は、血液疾患の可能性がある。私は鼻血に慣れてしまい、気に留めなくなっていた。次に出血したら、注意して見てみよう。

鼻血 を調べてみました



鼻の内部を診察する笠井創さん(左)と笠井耳鼻咽喉科クリニックで、天田充佳撮影



「チョコレートやビーナツを食べると出る」「疲れたら出る」とも「科学的な根拠はない」と弓削さんは言う。ただし、緊張や興奮、飲酒で顔が赤くなる場合には、鼻血が出やすくなるようだ。たかが鼻血と侮れない場合もある。強く頭を打った時な