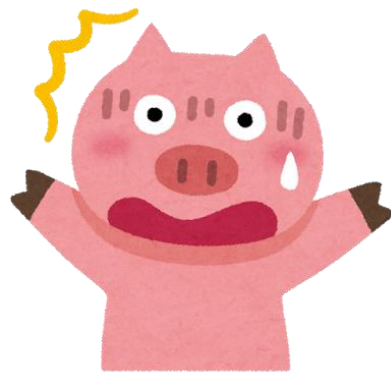


## 鼻血の対処法

鼻血は子どもによくある症状のひとつです。  
保護者が動揺してしまうこともあるので、慌てず対処しましょう。



### ❁鼻血の原因

**ぶつける、鼻をこする、ほじる、何度も鼻をかむ、などの刺激**

鼻の入り口付近に、血管が密集している場所があり、その場所にちょっと傷ができれば簡単に大量の鼻血がでてしまいます。

**気温、のぼせ、興奮、による一時的な血流の増加**

熱があったり、身体が温まって血管が広がっていると、出血しやすくなります。

**花粉症などのアレルギー、風邪や副鼻腔炎による粘膜の炎症**

鼻の粘膜に炎症があるときは、粘膜が腫れて充血してるため、出血しやすくなります。

### ❁対処法

#### ①気持ちを落ち着かせる

まず、保護者がオロオロせず落ち着きましょう。  
子どもが驚き、泣いたり叫んだりしている場合は、やさしく声をかけ  
タッチングや抱きしめるなどして安心させてあげましょう。

**大丈夫！！**



#### ②座らせ下を向かせる



絵本やスマートフォンなどをみせると、  
自然に前傾姿勢をとりやすくなります。  
上を向くと、血がのどや胃に入り、  
咳、吐き気、誤嚥の原因になります。  
口に入った血は吐き出すようにします。

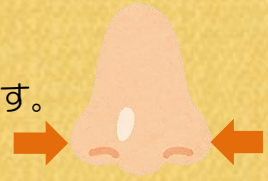
### ③小鼻の上を指で圧迫

骨の上ではなく、柔らかい小鼻の上を5分間つまんで押さえます。  
可能であれば、子ども自身に鼻をつまんでもらいましょう。

乳児の場合は鼻呼吸が主なので、出血側のみを圧迫します。

ティッシュを詰める方法は、鼻の粘膜を傷つけてしまう恐れがあるので  
指で圧迫します

途中で止血を確認したいところですが、まずは5分間しっかりおさえましょう。



### ④クーリング

押さえながら、おでこから鼻に冷たいタオルを当て冷やすことで止血効果が高まります。

## ❖鼻血が止まった後

- 止血後30分間は安静に。
- 入浴はシャワー程度に控えましょう。
- 鼻をかんだり、いじったり、口を閉じたままのくしゃみは再出血の可能性があります。
- 鼻血が出ていた時に飲み込んでいたりすると、黒色の便となって出てくる場合があります。

## ❖受診のめやす

- どうしても止まらない場合、耳鼻科で処置が必要です。

休日や夜間の場合

中央急病診療所（大阪市西区） 06-6534-0321

平日 22:00-翌0:30

土曜 15:00-21:30

日祝・年末年始 10:00-21:30

- 大量の出血量があった。
- 1日に何度も出血を繰り返す場合。
- 鼻血のほかに体の皮下出血がたびたびみられる場合。

（出血傾向を伴う別の病気の可能性）

