

鼻血の原因と止め方

監修：笠井耳鼻科クリニック 自由が丘診療室 院長 笠井 創 先生

キーゼルバッハ部位の出血

鼻血(鼻出血：びしゅっけつ)は、鼻の粘膜や血管が傷ついて発症する出血です。転んだりぶつかったりして傷つく外的な要因のみならず、鼻を頻繁にこするなど機械的な刺激によって、突発的に鼻出血が起こりやすくなります。多くの場合、全身的な病気が直接の原因ではなく、こうした局所的な刺激が鼻血の原因となるのです。突然に大量の鼻血が出ることも珍しくありません。対処するには、あわてず冷静な処置が求められますが、適切な止血方法をとれば、特段の心配も要らず比較的簡単に出血を止めることができます。

左右の鼻の穴を隔てている壁を「鼻中隔(びちゅうかく)」といいます。鼻中隔の前方下端部に少し硬く感じられる「キーゼルバッハ部位」と呼ばれる場所があります。このエリアが殆どの鼻血の源です。この部位の血管が切れて出血をもたらします。

鼻血の90%以上が、この「キーゼルバッハ部位」からの出血です。この部位は粘膜が薄く、その粘膜の下を走っている毛細血管が保護されにくい状態になっています。また、その毛細血管が網目状に集中して走っているため、わずかな外傷や刺激でも容易に出血するデリケートな部位となっています。

鼻血の原因は、鼻の内外からの衝撃がほとんどです。転んだりぶつかったりなど外部からの刺激はもとより、鼻をほじる癖のある人は、頻繁に内側の粘膜を傷つけ、出血を誘発してしまうことも少なくありません。とくに小さな子どもは、一度傷ついた場所がかさぶたになり、かゆみや違和感からつい患部を引っ掻いて出血を繰り返すという悪循環を起しがちです。眠っているときでも、

無意識に鼻をほじっている子どもが見受けられます。爪を適度に短く切りそろえておくことも大切な予防策といえるでしょう。また、子どもが遊戯中に過って鼻の穴に異物を入れてしまうトラブルは、看過できない鼻出血の原因といえます。

風邪やアレルギー性鼻炎などの鼻疾患も鼻血が出やすい状態をまねきます。風邪をひいているときは鼻の粘膜が弱っている上、強く頻繁に鼻をかむことも多く、粘膜を傷つけやすい状況に陥るためです。アレルギー性鼻炎の場合は、鼻がムズムズとかゆくなり、鼻をかんだり、掻いたり落ちつきません。鼻水で鼻の入り口付近が湿疹状になり、かさぶたがつきやすくなるなどの悪条件もかさなります。くしゃみをしただけで出血するのはそのためです。通年性の鼻炎アレルギーにみられる朝方のくしゃみは「モーニングアタック」と呼ばれ、鼻血の原因に挙げられます。

それ以外に、気圧の変化、暑さや興奮によるのぼせなど、キーゼルバッハ部位の血管は非常に細いため、血の巡りが活発になると簡単に切れて出血してしまうおそれがあります。しかし、ほとんどの場合、鼻の入り口部分の傷や炎症によるものが原因のため、止血さえすればまず心配ありません。

ただ、ごくまれに上記に該当しない出血がみられる場合は留意する必要があるでしょう。しつこく繰り返し鼻血が出る場合は、歯茎からの出血もみられる「白血病」や「血小板減少病」などの疑いがあります。まれな病気ですが、疑わしいときは念のため血液検査を受けたり、医師に相談するのがよいでしょう。また、鼻をかんだときに少量の血が混じる症状が続く場合、良性・悪性を問わず、何らかの腫瘍ができていて疑いがあります。早めに耳鼻科に行き医師の診察を受けましょう。

応急処置 「圧迫止血法」

鼻血が出たらあわてず、目線を下に向けて前かがみにうつむいた姿勢をとります。椅子に座って、自分のつま先30cmほど先を見るようにするとよいでしょう。湿らせたガーゼなどで血液を拭き取り、親指の先ほどに丸めた脱脂綿にワセリンや軟膏を塗ったものを出血している鼻の穴につめ、鼻翼(小鼻)の柔らかい部分を強くつまみ、10～15分間圧迫します。これを「圧迫止血法」といいますが、ほとんどの場合この処置で出血が止まります。衣服を緩め、椅子や壁などにもたれて、しばらく安静にします。鼻血がのどに回ることがあるので、仰向けにはしてはいけません。

止血時によく鼻の穴にティッシュペーパーをつめることがありますが、本来これはあまり望ましくありません。止血した部分に紙片がこびり付いたり、ティッシュペーパーを抜き出す際、凝血塊まで一緒に剥がし再出血するおそれがあるからです。応急的に脱脂綿が見あたらない場合はやむをえないことですが、ワセリンや軟膏を塗布した綿であれば粘膜を傷つけることなく、止血後もスムーズに取り出すことができます。

止血後も脱脂綿はすぐに抜かず、1時間以上は入れたままにしておいたほうが安心です。気を緩めて早めに抜き取ったり、圧迫を弱めると止血されないことがあるため、あわてず、常に適切な処置を心がけます。5～6時間は強く鼻をかんだり、触ったりしてはいけません。また、辛いものやチョコレートなどの甘味類、カフェインを含むものなど刺激の強い飲食はなるべく摂取を控え、回復するまで安静にします。

圧迫止血法でも出血が止まらなかったり、出血が頻繁に繰り返すような場合は、出血部位がキーゼルバッハ部位ではなかったり別の疾患も考えられます。すぐに病院に行き診察を受けましょう。

間違った処置

鼻血には昔から「上を向く」「首の後ろ(うなじ)をトントンたたく」「背中をたたく」などよくいわれている対処法がありますが、こうした方法に

は医学的根拠がなく、誤った方法です。叩いたり、上を向いたりなどはむしろ、おこなってはいけない行為です。上を向くと、鼻血がのどに流れ落ち、のみ込めば吐き気や嘔吐、呼吸困難に陥ったりするおそれがあるので、良くありません。のどや口にたまった血液は、のみ込まずに必ず吐き出すようにしましょう。仰向けに寝ることも避けるべきことです。また、頭を低くすることも好ましくありません。どうしても気分がわるいときは、顔を横に向けて寝るようにします。止血で圧迫する場所も重要です。鼻翼(小鼻)の柔らかい部分をつまむ必要があります。間違った箇所をおさえると出血はおさまりません。適切な方法と、的確な部分をおさえることが止血を早めるうえでも欠かせない処置といえるでしょう。

鼻血の迷信

「上を向く」「うなじをたたく」行為が誤解されているのと同様、「チョコレートやピーナッツをたくさん食べると鼻血が出る」という説がまことしやかに流布されています。しかし現在では、耳鼻咽喉科医のほとんどがこの説に異論を唱えています。

チョコレートやコーヒー、紅茶に含まれるカフェインによる刺激作用が原因で、子どもなどが興奮状態で鼻血が出ると懸念されるものです。しかし、こうした説は医学的根拠がみられません。鼻血＝興奮という誇張されたイメージによって、この説をもっともらしく思わせていますが、医学的な根拠はありません。「鼻血ブー」などと表現される程度の戒めかもしれません。刺激のつよい食べ物が鼻血の元になるというわけではありません。ただ、鼻血が出た場合には、なるべく鼻の刺激になるような物は控えておいた方が無難です。いずれにしても、いかなる食物であっても過度な摂取は、健康上憂慮すべきであることは言うまでもないからです。

鼻出血は基本的に、キーゼルバッハ部位の繊細な血管と脆弱性によるものが殆どです。