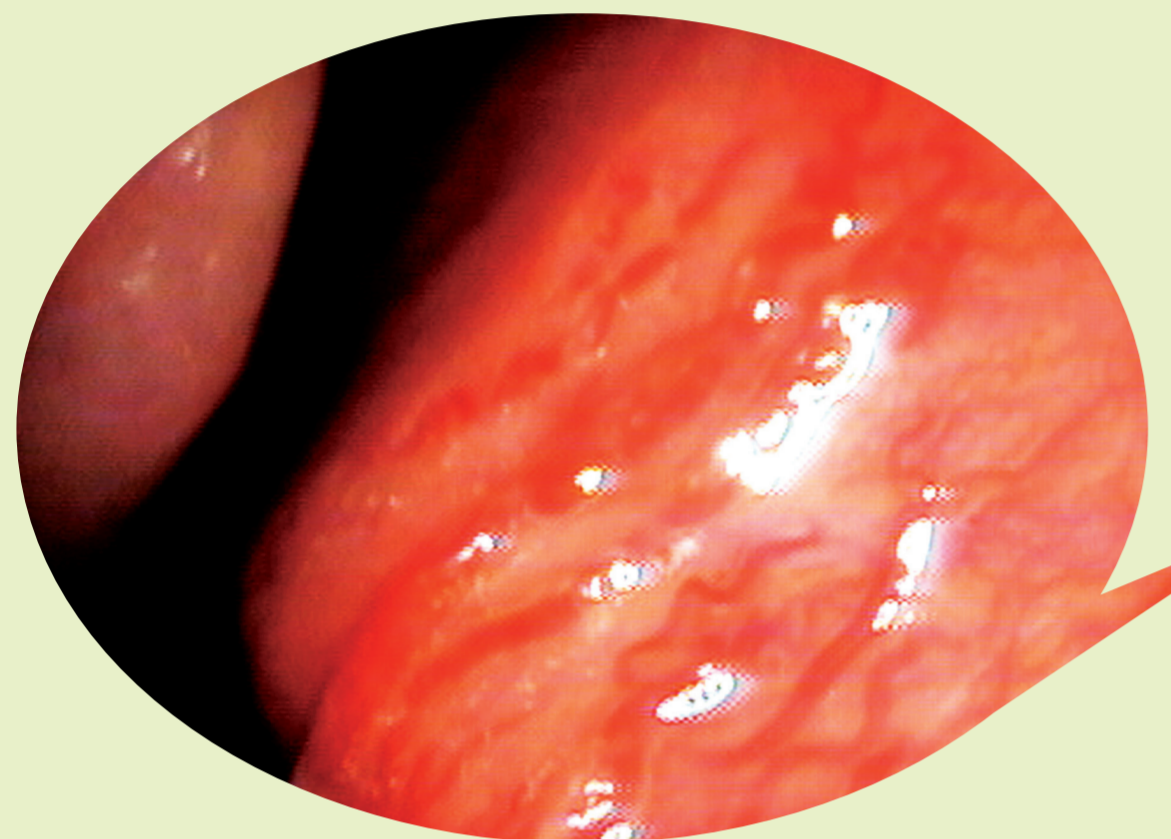


監修・症例写真提供：笠井耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療室 院長 笠井 創 先生

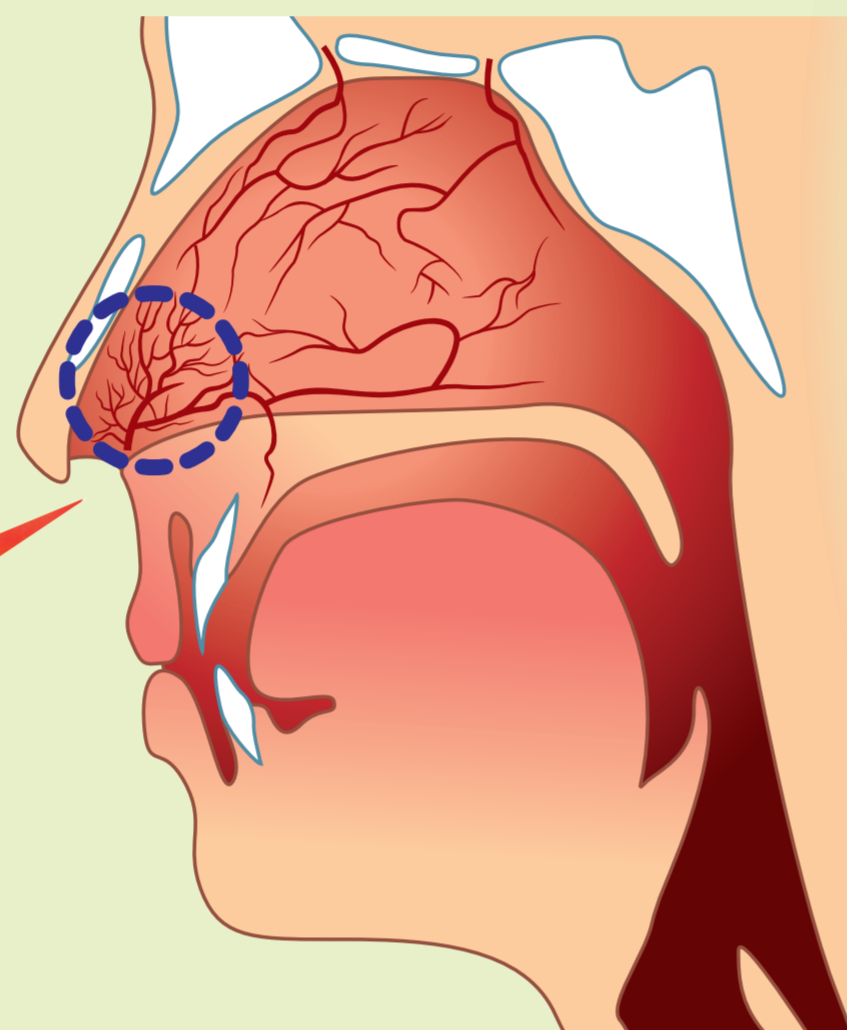
あわてず、お落ちついて! はなぢ げんいん て あ 鼻血の原因と手当て

はなぢ 鼻血のでるところとその原因

左右の鼻の穴の境目の壁には、毛細血管がたくさん集まっています。鼻血の大部分はここから出血しています。特に子どもは、大人に比べて鼻の中の皮膚が弱いので、少しの刺激でも鼻血がでやすくなります。



▲鼻血がでるところを拡大した写真。細かい血管がたくさん透けて見えます。



げんいん 暑いときやお風呂でのぼせたとき

げんいん 気圧が大きく変わったとき

げんいん 風邪や鼻炎のとき

げんいん 鼻の外側からの衝撃

げんいん 鼻の内側からの衝撃

はなぢ 鼻血がでたら

× **上を向かない**



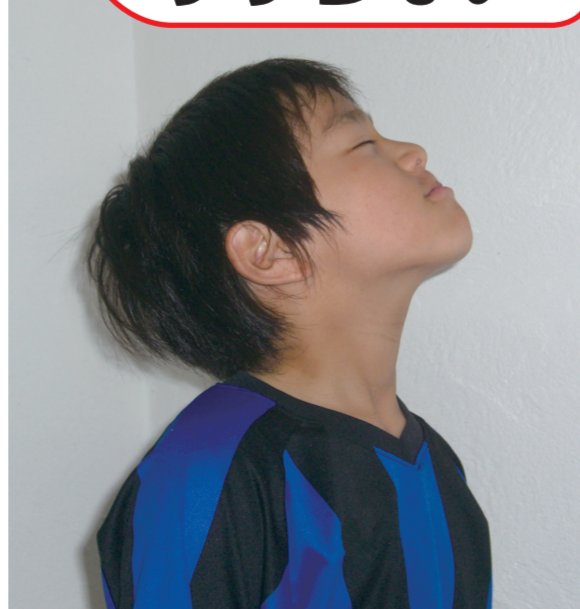
前かがみになり、人差し指と親指で鼻をつまみます。出血が多い場合は脱脂綿を鼻につめ、10分~15分強めにつまみます。

× **後ろをたたかない**



つまさきの少し先くらいを見る

× **鼻血をすすらない**



はなぢ と 鼻血が止まっても...

鼻に詰めた脱脂綿は、すぐにとらない。



激しい運動や炎天下での遊びをしない。



チョコレートや辛いものなど、刺激のあるものをたくさん食べない。



強く鼻をかんだり、触ったりしない。



鼻血が止まらなかつたり、くりかえすようであれば、耳鼻科を受診しましょう。