



8月

ほけんだより



平成 25 年 第 153 号

子育て施設課

0823-25-3144

鼻血の部位

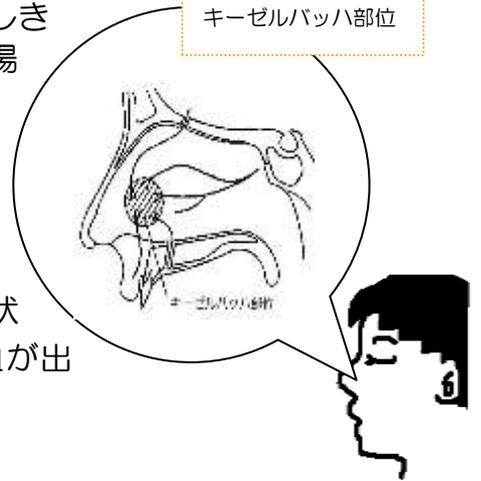
鼻の入り口から少し奥の^{びちゅうかく}鼻中隔（鼻の左右を分けるしきり）粘膜にキーゼルバッハ部位と呼ばれる血管の豊富な場所があり、鼻血の 80% はそこからの出血です。

幼児の指がとどきやすく、血管が多く粘膜層も薄いので、ちょっとしたことで出血することもあります。

まれにキーゼルバッハ部位以外から出血することもあります。

鼻炎がある場合、粘膜が炎症を起こして出血しやすい状態になっているため、くしゃみや鼻をかんだ時に鼻血が出やすいことがあります。

キーゼルバッハ部位



鼻血の止め方

★鼻の骨がある硬い部分を圧迫しても出血は止まりません。キーゼルバッハ部位に相当する鼻の骨が無い「小鼻の部分」を指でつまんで 15 分程度圧迫しましょう。

・ ティッシュなどを詰めると、それを取り除くとき、再出血することがあるのであまりおすすめできません。

詰めるとしたら、綿を子どもの鼻と同じくらいのサイズに丸めて入れて小鼻を圧迫しましょう。

・ 血液が口にあふれてきたら吐き出して飲み込まないようにします。上を向いて寝ると、血液が咽喉（のど）に流れるため、なかなか出血が止まらず、血液を飲み込んで気分が悪くなることがありますので、よくありません。

座ったままで、すこしうつむいて押さえましょう。



圧迫しても多量の出血が長く続く場合は、救急車を呼んで、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

こんなときは病院へ



すぐ止まっても繰り返し出血する場合は、^{まれ}稀ですが、血液の病気や腫瘍の可能性もあるので、一度耳鼻咽喉科を受診しておくことをお勧めします。



正しく鼻をかむことが大切な理由（鼻は耳やのどにつながっています。）

子どもは鼻の粘膜が敏感で、大人にくらべて鼻の中も狭いので、鼻汁や鼻の粘膜の腫れで、すぐに鼻がつまります。

小さいお子さんは鼻をうまくかめないで、鼻をすすることで鼻の中にたまった鼻水をのどに吸い込むことで取り除こうとします。

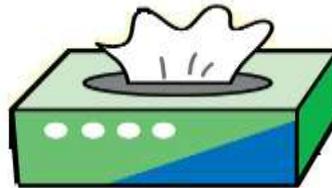
★ただしく鼻をかむことで。。

- 蓄膿症ちくのうが治りやすくなります。
- 中耳炎になりにくくなります。
- 鼻汁がのどに落ちるのを減らすことで、気管支炎や肺炎になりにくくなります。



正しい鼻のかみ方

- ☆口から息を吸って、口をしっかりと閉じて、鼻から出します。
反対側の鼻をきちんとふさぎ、片方ずつかみます。
力まかせにかんではいけません。
- ☆強くかむと中耳炎の原因になります。やさしく、鼻汁が無くなるまで繰り返しかみます。
- ☆自分で鼻がかめない小さなお子さんの場合は、鼻吸い器がお勧めです。



ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>