

# 鼻血の止め方

鼻血が出たとき、上を向いたり首の後ろをたたいたりしていませんか？このような民間療法は、効果がないだけでなくむしろ危険です。あわてずきちんと対処しましょう。

## 鼻血の原因

### ● 刺激による出血

ほとんどの鼻血は鼻の入り口に近い静脈からの出血で、打撲、ひっかき傷などが主な原因です。

### ● 粘膜の炎症

花粉症などのアレルギーや風邪などで鼻の粘膜に炎症があると、充血で出血しやすくなります。

### ● 疾患による出血

高血圧や動脈硬化で血管がもろくなると出血しやすくなります。まれですが白血病や血小板減少症といった病気の場合もあります。

※若い女性で生理時に鼻血が出る場合、月経血の代わりに出血する代償出血の可能性もあります。

## こんな民間療法は、間違い！

### ■ 上を向く、あお向けに寝る

血がのどに流れ込んで嘔吐の原因になったり、固まった血がのどに詰まったりします。

### ■ 首の後ろをトントンたく

とくに効果がなく、衝撃で出血があおられる恐れがあります。

### ■ ティッシュペーパーを詰める

とくに小さなお子さんの場合、抜くときの刺激で粘膜が傷つき再出血することがあります。



## 正しい対処法

### 1 あわてない

血を見てびっくりすると血圧が上がって血が止まりにくくなります。衣服をゆるめて深呼吸をして落ち着きましょう。

### 2 小鼻の上を指で圧迫

親指と人差し指で小鼻を両側からつまんで5~10分間押さえてください。そのあいだ呼吸は口で。



### 3 座った姿勢で安静に

鼻を押さえている間はイスなどに座り、軽く下を向いて安静に。口にたまった血は吐き出してください。



### 4 クーリング

おでこから鼻のあたりを氷のうや冷たいタオルで冷やすと止血効果が高まります。

正しい方法で応急手当すれば、5~10分で止血できます。鼻血が止まらなかったり何度も繰り返すような場合は、医師の診察を受けてください。

あなたの健康を  
見つめてみませんか？

## 人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東  
診療所 杉並健診プラザ  
ご予約はこちら  
03-4586-5555  
(平日 9:00~17:00)

杉並健診プラザ 検索



長野県上伊那郡辰野町  
ほたるの里健診センター  
ご予約はこちら  
0120-371-787  
(平日 9:00~17:00)

ほたるの里健診 検索