

## 鼻 血

・打撲、ひっかき傷、一時的な興奮、内因性疾患などが原因

➔ほとんどが鼻の入り口に近い静脈からの出血。応急手当5～10分で止血可。出血が止まらない、頻繁に繰り返すときは耳鼻科・内科などへ



①衣服をゆるめ、イスなどに座らせて、ややあごを引いた姿勢に。

②鼻翼（小鼻）を両側からつまんで5～10分くらい圧迫。呼吸は口で。



③洗面器などを用意し、口に落ちてきた血液は吐き出させる。

④顔面が紅潮していたら、額や鼻の周りに冷たいタオルをあてる。

### 注意

\*寝かせるときは顔を横向けに。血液を吐かせやすくし、気道への誤嚥（誤って飲み込むこと）を防ぎます。

\*民間療法として知られている、顔を上に向け頸部（首の後ろ）をたたく方法は全く効果がないばかりか、衝撃で出血があおられ、血液も飲み込みやすく、むしろ危険な方法です。絶対にやめましょう。

\*外傷もなく鼻血が繰り返す場合は、高血圧、血液疾患、鼻腔内悪性腫瘍などの疑いがあります。  
とくに高齢者の鼻血は軽視禁物。医師の診察を受けましょう。