



鼻血がよく出るけど大丈夫？ —チェックポイントと対処法

「うちの子、鼻血がよく出るんですが、大丈夫でしょうか？」と心配されたお母さんによく出会います。心配するお気持ちはわかります。ただ、多くの鼻血は心配ありません。心配すべき基準と対処法をお伝えします。



1. 鼻血以外の症状がなければ、心配ないケースがほとんどです



もし、「血が止まりにくい」病気が原因で出ている鼻血であれば、それは要注意な鼻血です。ただ、この場合、鼻血だけでなく、体にあざができた、ケガをして切れた部分の血が止まりにくいといった鼻血以外の症状も合わせて見られることが多いです。こうした鼻血以外の症状がない鼻血は「心配ない鼻血」であることがほとんどです。

2. 鼻炎や鼻風邪で鼻の粘膜が荒れていると、鼻血が出やすくなります



鼻血は鼻の粘膜（特にキーゼルバツハ部位という鼻の穴近くの粘膜）から出血することで起きます。粘膜が荒れていたり、粘膜にかさぶたがあったりすると、より出血しやすくなります。そのため、鼻炎や鼻風邪で粘膜が荒れているときや、鼻をほじるくせがあって粘膜にかさぶたや小さな傷があるときは鼻血が出やすい状況といえます。

3. 鼻血の対処法2ステップ



鼻血が出てしまったら、次の2つのステップで対処してあげてください。

■1. イスに座らせ、少し前かがみにする。
鼻血がのどの後ろに回って飲み込んでしまうと、気持ちが悪くなりますので、それを避けるための姿勢です。

■2. 鼻翼（いわゆる小鼻）をしっかりと両側から2本の指でつまみ、5-10分連続で押さえる。

止まったかな？と思って1-2分ごとに手を離して確認してしまうと、鼻血は止まりにくいです。長く鼻をつまむとお子さんも嫌がりますが、とにかく5-10分連続で押さえ続けることが重要です。ただつまむのではなく、つまみながら、顔の方へ押さえつけるイメージです。

この方法で大体鼻血は止まります。10分しっかり押さえたにも関わらず鼻血が止まる気配がない、という場合は病院を受診してください。

4. 日頃から鼻血が起きづらい環境整備を行うことも大切です



鼻がムズムズすることによってお子さんが鼻をいじってしまうと、鼻血がくり返し起きてしまいやすくなります。ムズムズを改善するためには、アレルギー性鼻炎があればその治療を行う、部屋の乾燥を避ける、ということが有効です。

また、鼻をほじるくせはなるべくやめられたらいいですが、ほじってしまった後も粘膜をなるべく傷付けないよう、爪を短くしておくことも大切です。

さらに詳しく聞いてみたい方は、ぜひ小児科オンラインでご相談ください。新渡戸文化学園の保護者の方は**何度でも無料**でご利用いただけます。

小児科オンラインのご利用はこちらから

▶ LINEの友だち追加

スマホでクリックすると追加できます

PCでご覧の方は「小児科オンライン」とご検索いただくか右のQRコードをスマートフォンでお読み取りください。



会員登録に必要な合言葉

※合言葉はサービス案内チラシにて保護者の方のみご案内しております