



鼻出血について

鼻出血は誰でも経験したことがあると思います。鼻出血は、鼻をかんだ時に起こりやすいですが、突然出てくることもあります。出血量もポタポタとした程度から、勢いよく流れ出る場合もあります。今月号では鼻出血について取り上げます。

鼻出血の原因は？

鼻出血の原因としては、鼻をこすったりほじったりして鼻粘膜が傷つく外傷、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎（蓄膿症）などによる鼻粘膜の炎症、冬場などに起こる鼻粘膜の乾燥、血液をサラサラにするお薬の影響、異物、高血圧や動脈硬化、血液疾患、腫瘍などがあります。

鼻出血をする場所は？

鼻の入り口から約1cm入ったところは、細い血管が集中しているため、出血しやすい場所です。

鼻の奥のほうからの出血は滅多に起こりませんが、鼻の入り口より太い血管からの出血となります。鼻の奥からの出血は、高血圧や動脈硬化のある人や血液をサラサラにするお薬を飲んでいる人で起こりやすくなります。

鼻出血の応急処置は？

どんなところからの出血も、血を止めるための原則は、出血している場所をおさえて止める圧迫止血法です。鼻出血の場合は、そのほとんどが鼻の入り口から約1cm入ったところからの出血ですので、その部分を圧迫止血します。

出血している場所を心臓より高くすると止まりやすいので、座った姿勢で、両鼻の小鼻をしっかりと指でつまんで10～15分間圧迫します。



顔を上に向けると、血がのどに流れて咳き込んだり、飲み込んで気持ち悪くなるので、顔はやや下向きにします。のどに流れてきた血は、飲み込まずに外に出しましょう。鼻の中に脱脂綿やティッシュを入れてもよいですが、その場合は血がにじんできて脱脂綿やティッシュを途中で交換せずに圧迫止血をしましょう。

10～15分の圧迫止血を2回行っても鼻出血が止まらない場合は、鼻の奥からの出血が考えられます。鼻の奥からの出血の場合には、鼻をつまんでも出血は止まりません。血が鼻から出ないで、のどに流れていくだけです。できるだけ早く耳鼻咽喉科を受診しましょう。

病院を受診した方がよいケースは？

次のような症状がある場合には、専門医を受診しましょう。

- 顔面の外傷で鼻出血が止まらない場合は、すぐに耳鼻咽喉科を受診しましょう。
- 稀ですが、激しい鼻出血を繰り返す場合には、腫瘍や先天性の血液疾患が隠れていることもあります。繰り返し多量の出血がある場合には専門医を受診しましょう。
- 早朝や入浴後に鼻出血が繰り返し出る場合、治療の必要な高血圧を起こしていることがあります。このような鼻出血も繰り返しているうちに粘膜の損傷が大きくなり止血が難しくなることがあるので、一度専門医を受診しましょう。
- 鼻出血がじわじわと続く場合や歯ぐきからも出血する場合、少しのことで内出血する場合は、血液の病気も疑われますので、専門医を受診しましょう。

【参考】 日本耳鼻咽喉頭科学会