

# くさのクローバー新聞

## 鼻出血の止め方

### 症状

鼻出血は、外から見えない狭いところから不意に出てくることが多いので、鼻血が出るとパニックに陥って、大量に出血しているように思いますが、実際の出血量はそう多くないことがほとんどです。このような時は、まず慌てず落ち着くことが大切です。出血部位は様々ですが、キーゼルバツハ部といって鼻の入り口から直ぐの1cm程度の場所からの出血が多く、この場合は、自分で応急処置が可能です。



### 止血の方法

- ① 小鼻（鼻の外側のふくらみ）を親指と人差し指で強くつかみ圧迫する。小鼻より上の目頭や、鼻骨（骨のある硬い部分）をつまむのは誤りです。まずはティッシュや綿花などを詰めないほうがよいです。
- ② イスがあったら腰かけ、頭を軽く下げ（前にお辞儀をした格好）、安静にする。
- ③ のどの方へ流れてきた血液は吐き出し、絶対に飲み込まないこと。
- ④ そのままの姿勢で、5〜10分程度様子を見ましょう。
- ⑤ もしそれでも止まらない時は、ティッシュや綿花などを詰めて同じように行ってください。



### 止血後のご注意

- ① 鼻内をいじったり、こすったりしない
  - ② 過激な運動の禁止。
  - ③ 熱い風呂やプールなどの禁止。
  - ④ アルコールの禁止。
- 血の巡りがよくなると鼻血が出やすくなります。以上のことを1週間程度守ってください。それでも鼻血が止まりにくいときは当院にて処置をいたします。痛み止めのガーゼを10分程度、鼻の中に入れるとほとんど痛みを感じなくなります。その後鼻血の場所を軽く焼きます。（鼻腔粘膜焼灼術）詳しくは当院のホームページもご覧ください。



## スタッフ紹介

こんにちは！  
 事務の山中時乃です♪  
 趣味は1人でゆる〜くり服の買い物や、ホームセンターをウロウロすることです(^ ^)!! ☆  
 3歳と1歳女の子の子育て奮闘中です💧！  
 子どもと一緒に楽しめる、おでかけスポットがあれば教えてください♡♡  
 これからも笑顔忘れずに頑張ります＼(^o^)/♪



医療法人ファースト KUSANO ENT. and PEDIATRIC CLINIC  
**くさの耳鼻咽喉科・小児科**

〒843-0001

佐賀県武雄市朝日町大字甘久 1287

制作者：山本、森