

鼻血

安心して！
子どもは鼻血を
出しやすい！



② なぜ、鼻血はでるの？

子どもがよく鼻血を出すのは、鼻の粘膜が薄いから。特に鼻の左右を分けている仕切り（鼻中隔^{びちゅうかく}）の入口から1cmほどの粘膜は、網目状に血管が表面に浮き出ているので、いじったり、ぶつけたただけですぐに出血します。アレルギー性鼻炎や鼻の入口に湿疹や炎症（鼻前庭炎^{びぜんていえん}）があると、かゆさで鼻をいじってしまうので出血しやすくなります。

鼻血がよく出るのは
小学校低学年
くらいまで



観察のポイント

- ・ 直前まで鼻をいじっていた？
- ・ 血は止まっている？
- ・ 出血はどれくらい続いている？
- ・ 鼻以外に出血はみられる？

ちょっとした
刺激が
鼻血の原因に！



鼻血が出たら顔を上に向かせたり、首筋を叩いたり、ティッシュペーパーなどを詰め込んで何度も取り替えるのはNGです！

🏠 ホームケアのポイント

① 顔は心臓より高い位置で、姿勢は前かがみに

顔を上に向かせると血が喉に流れ落ちて、咳や嘔吐の原因になります。まずは椅子などに座らせ、前かがみの姿勢をとらせましょう。

のどに
血が流れ込んだら
吐き出させて！



② 小鼻を強く抑える

鼻の中には何も入れず、小鼻全体をできる限り深くつまんで鼻中隔を圧迫してください。その状態を15分ほど保ち、血が止まるのを待ちましょう。

圧迫止血で
15分我慢



③ 額から鼻を冷やす

保冷剤や氷を入れたポリ袋、濡れタオルなどを額から鼻の部分に当てて圧迫すると止血効果が高まります。

④ 基本的に詰め物はNG

一般的な鼻血への対処法として「ティッシュを詰める」ことがありますが、医学的には鼻の粘膜をさらに傷つけてしまう可能性があるため、詰め物は推奨されていません。すでに詰め物をしてしまった場合は交換せずに血が止まるまで待ちましょう。

今の状態を確認して 受診の目安を把握しましょう

すぐに受診！



- ☐ 止血をしても鼻血が止まらない
- ☐ 顔にケガをしたことで
鼻血が止まらない
- ☐ 皮膚に出血斑や内出血がある
- ☐ ケガをすると血が止まりにくい

すぐに
病院へ！



診療時間内に受診

- ☐ 頻繁に鼻血が出るが、すぐに止まる

病院に行くときは

受診の際は、どんな状態で血が出たのか（鼻を強打した、入浴していたなど）、持病の有無を医師へ伝えてください。鼻以外の出血や、皮膚にすぐ青あざができるなどの症状がある場合は、血液の病気も疑われるので詳しい検査が必要です。

鼻血が
大量だったり、
何度も出るときは
病院へ

