

健康 ぷらざ

落ち着いて対応を

— 高齢者の鼻血 —

指導：福井大学医学部耳鼻咽喉科・頭頸部外科学 教授

藤枝 重治

企画：
日本医師会

No. 356

鼻血が出たら

鼻血は突然出てくるので、多くの人
がどうしたらいいのかわからず、あわ
ててしまいます。その動揺がさらに血
圧を上げ、鼻血の勢いを激しくします。

まず、前かがみの姿勢で、落ち着い
て小鼻を左右からつまみ、ゆっくり口
で呼吸をしましょう。口から血液が出
てきたら、静かに洗面器などに吐きま
しょう。呼吸は必ずできます。「大丈夫、
大丈夫」、この暗示が血圧を下げ、血の
勢いを弱めてくれます。

仰向けに寝たり、頭を後ろにそらし
て首をトントン叩いたりするのは厳禁
です。流れてくる血でむせてしまいま
す。次にガーゼ（または綿、ティッシュ
ペーパー）をやや細長く丸めて、鼻の穴
に入れ、また小鼻をつまんでください。

これで応急処置は終了、通常は10分
程度で止まります。



鼻血が出やすい場所とは？

鼻血の出やすい場所はキーゼルバツハ部位とい
われ、鼻の穴から指を入れてちょうど届くところ
です。鼻をほじくると鼻血が出やすいのはそのた
めです。小鼻をつまむと、このキーゼルバツハ部
位を圧迫することができます。

病気がかくれていることも

高齢者の鼻血の場合、心臓病や脳梗塞こうそくの治療のため
に血液をサラサラにする薬の服用や、肝臓や血液
の重い病気によって、鼻血が止まりにくくなってい
ることも考えられます。高血圧によって激しい鼻血
が出たり、鼻の中の腫瘍しゅようが原因で臭い鼻汁とともに
毎日鼻血が続くこともあります。

気になる症状があったら、早めにかかりつけの医
師を受診しましょう。

