



# ぬくみ



R8  
高田病後児保育所  
スタッフ

## 今月のテーマ 鼻血

9月になりました。9月といえば敬老の日や十五夜の日がやってきますね。十五夜といえば月がメインとなるイベント。私は昔から月が好きであの暗闇を照らす月に何度も背中を押されました。そんな話をするとう月を見ると寂しくなるよねという人もいます。同じものを見ているのに、人の感じ方は色々。違う感覚になるから人間っておもしろいですよね。皆さんは月を見てどう感じますか？



## 子どもって どうして鼻血がでやすいの？

子どもの鼻の粘膜は弱く、のぼせたり血行が良くなると鼻血がでやすくなります。

右記のような原因もありますがアレルギーや副鼻腔炎により鼻を触っている場合は原因になる病気を治療するといいですね。

鼻血は急に出てびっくりしてしまいますが数分でだいたいおさまります。落ち着いて行動しましょうね。

鼻血が止まった後に「かさぶた」ができると気になり、また鼻を触って鼻血が出るという悪循環になってしまう



アレルギーや、副鼻腔炎などでかゆがり鼻を触ることが多くなり鼻血がでる。



鼻を触ることが癖になり、鼻の粘膜を傷つけて鼻血がでる



## 間違った鼻血の対応は？

- ・仰向けに寝かせる
- ・詰め込んだティッシュを頻回に取り換える
- ・首筋を叩く
- ・鼻先を少しつまむ



## 鼻につめものをするのはいいの？

基本的には推奨されていませんが少量の鼻血であればつめても問題はありません。

しかしティッシュを外す時に刺激になり再度出血する可能性や鼻の奥に入って出せなくなる可能性があります。もし鼻にティッシュを詰める場合は鼻からティッシュが出るようにしましょう。詰めない場合は鼻の外に出た鼻血を拭き取るのが良いですね。





## 鼻血が出たら こうしよう

①椅子などに坐らせてやや下向きにさせましょう。血は飲み込まないように吐き出させましょう。



上を向けさせないようにしましょう。上を向くことでのどの方に流れて血が止まりにくくなります

②小鼻を中心に5～10分つまんで止血し安静にしましょう。



基本的には鼻には何も入れずに外側に出てきたものをティッシュで拭き取りましょう。

③血が止まってもしばらく安静にしましょう



泣いたり騒いだりすることで出血しやすくなるのでまずは落ち着くことが大事です

④30分ほど押さえても止血できなかったり出血の勢いが強い場合には耳鼻科受診をお勧めします。



座った状態が辛そうであれば横になって、やや頭を高くしましょう



## こんなときは 一度受診してみよう

- ・20分以上持続する鼻血
- ・口の中からあふれてくるくらいの出血量
- ・触ってもいないのに1週間に数回鼻血が出る
- ・鼻以外の歯茎などからも鼻血が出る
- ・発熱している



上記の場合はかかりつけ医に一度相談するか場合によっては救急車をよびましょう。



## 冬には鼻血がしやすい？

冬になると鼻血の症状が起こりやすくなります。空気が冷たく乾燥しているため、傷つきやすくなるからです。

また冬は、外は寒くて室内はあたたかいというように温度差があります。その為、血管がもろくなりやすくなると考えられます。

さらに、冬は鼻水が出やすくなります。鼻水が出ることは、自分の体を守る重要な働きですが、その為に、鼻に触れたり、鼻をかんだりする機会も多くなるため出血しやすくなるのです。



## 病後児保育ぬくみ



・病後児保育ぬくみは病後の回復期の子ども達をお預かりしています。詳細はぬくみのHPを御覧ください。

・ご不明なことがありましたら、下記の電話番号にお問い合わせください。

・事前に登録に来られる場合はぬくみの電話番号にかけてお越しく下さい。

