

# はなぢ

## はなぢの出るメカニズム

鼻血とは、鼻腔（鼻の内部）の血管が破れて出血することです。医学的には**鼻出血**といいます。

鼻血の大半は鼻中隔（鼻の真中にある仕切り）の前方にある**キーゼルパツハ部位**から生じます。一般に鼻腔は血管が密集していますが、特にキーゼルパツハ部位はその密度が著しい場所で、血管を覆う粘膜が薄く、しかも入り口に近いため、外部からの衝撃を受けやすいのです。

鼻をこする・ほじる・かむ・すするなどの行為によって、鼻の粘膜が傷ついて鼻血が出ます。風邪やアレルギー性鼻炎になったときは鼻水が出たり、鼻が詰まったりと違和感があるので、つい鼻を

いじってしまいがちですが、できるだけ触らないように気をつけましょう。

鼻血が止まると血管が再生しますが、止まってすぐは血管が細く弱いので、鼻血が出やすい状態にあります。激しい運動は控えたほうが良いでしょう。

また、たいていの鼻血は問題ないのですが、まれに気をつけなくてはいけない鼻血があります。鼻を触らない、傷もない、鼻の中も腫れていないのに頻りに鼻血が出る場合、体内に腫瘍ができていたり、血液の病気にかかっているなどの疑いがあります。疑わしいときには医療機関で診察を受けることをおすすめします。

前述のキーゼルパツハ部位からの出血時の応急処置を紹介します。

### ※注意

- ・上を向くと、鼻血がのどへ流れるので気持ちが悪くなり、後で吐血するおそれがあります。また体の高さが一定だと血は頭部に集まり、出血が止まりにくいので、横になるのは控えましょう。
- ・ティッシュペーパーを詰めると、鼻がすずかにかさぶたも一緒に取り除いてしまい、再出血する可能性が高いです。



## はなぢの止め方

座って前傾姿勢をとり、鼻翼（小鼻）の根元をつまむことで、患部を圧迫止血します。これを**ピンチング法**といいます。つまんでおく時間の目安は10分です。これでたいていの出血は止まりますが、止まらなければ引き続きピンチングを行います。30分以上続けても止まらないときには医療機関へ行きましょう。

これ以外にも、患部を脱脂綿やティッシュペーパーで直接圧迫する方法や、鼻を氷などで冷やすことで血管を収縮させる方法があります。

なお、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がちですが、実際の出血量というのはそれほど多くないことがほとんどです。また、興奮して血圧が高くなると、いっそう止血しにくくなるので、落ち着いて処置を行ないましょう。

鼻血はとても身近な病気で誰もが経験しているはずですが、軽いイメージが強く、詳しいことはあまり知られていないと思います。今回はその鼻血に関して調べてみました。（Q）



キーゼルパツハ部位

キーゼルパツハ部位は、鼻に指を少し入れたときに指先が内側（鼻中隔）で触れることのできる中央の硬い部分です。

らいふあてーじはなぢエピソード集

- ・バレンタインデーにチョコシートをたぐさねもらったことに興奮して鼻血が出た。
- ・小学校のころ、女の子が前で発音しているときに偶然鼻血を出した。それがらその子のことが好きだと言われるようになった。
- ・定期試験中に鼻血が出たが、試験監督の先生がものすごく慌てて、保健室へ強制運ばれた。そのせいで点数がちょっとやばかった。

## はなぢ予防

### <食事編>

鼻腔の粘膜を強くすると血管が破れにくくなります。それには「ビタミンA」を摂取するのが効果的です。ビタミンAが豊富に含まれている食品には、卵・にんじん・ほうれん草などがあります。

### <環境編>

鼻血の出る原因となるアレルギー性鼻炎は主に空気の汚れが原因です。花粉やハウスダストが空気中に多量に含まれているとなりがちなので、花粉の飛びやすい時期にはマスクをしたり、ハウスダストを出さないために部屋の掃除・換気をこまめにしておくのが良いでしょう。

はみだし  
すてーじ

さわっていいですか？  
⇒触らないようにと言っているじゃないですか。

（理・7 斧）  
（鼻血が出てもしりませんよ；編）