

## 鼻 血



- 子どもの鼻はデリケートです。ちょっとした刺激で鼻血が出ます。
  - 鼻がむずむずするのでひっかいた時。
  - アレルギー性鼻炎でくしゃみをした時。
  - 炎天下で長い時間遊んでいたとき。
  - チョコレートやピーナッツを沢山食べた時。
  - 友達と遊んでいて、ごつんとぶつかった時。
  
- 鼻血はくりかえします。

鼻血が出たあのかさぶたはとても痒いものです。ぼりぼりと、指でかいてしまいます。一度鼻血が出るとしばらく繰り返すのは、そのためです。夜中に無意識にかいてしまうと、朝起きたときに枕のシーツが真っ赤になっていてびっくりです。
  
- 5分以内に止まる鼻血は心配ありません。
  
- 鼻の粘膜には、血管が編み目のようにはりめぐらされています。ちょっとした刺激で血管が破れて出血します。何度も鼻血を繰り返すと、さらに血管がもろくなって出血しやすくなります。でも、5分くらいで止まってしまう鼻血はあんまり心配はいらないのです。
  
- なかなか止まらない鼻血の時は血液検査。
  
- 出血を止めるには、血液の中の「血を止める成分」の助けが必要です。なかなか止まらない鼻血の原因は、「血を止める成分」が足りなくなったか、大きな血管が切れてしまったかのどちらかです。「血を止める成分」の血小板と、貧血の程度を調べてみましょう。
  
- 鼻血を止めるために。
  - 寝かせてはいけません。

鼻血を飲み込むと気持ちが悪くなって吐いてしまいます。  
楽な姿勢で座らせて鼻血がぼとぼと落ちてもいいようにタオルを膝の上に引きます。
  - 鼻をつまみます。(鼻の柔らかい部分を！)

口でゆっくり息をさせながら柔らかい鼻翼の所を5分間つまみます。  
軽い鼻血はこれで止まります。それでも止まらないときには...
  - ティッシュペーパーの鼻栓を鼻に入れます。

ティッシュペーパーをヨリヨリとひねって鼻栓を作って、鼻の中へ2cmくらい入れます。  
その上から指で押さえます。止まりにくい時には、冷たいタオルや氷で冷やしましょう。鼻栓は10分間待ってゆっくり引き抜きます。
  - 最後に口をすすぎます。

お水で何度もぐちゅぐちゅぺっと、うがいをしましょう。
  
- せっかく止まったのですから、鼻をいじらないように約束しましょう。