**むろた新聞**

《鼻血が出たら？～対処法～》

鼻血が出たらまず頭を下に向けて小鼻(先の膨らんだ部分)をつまみます。そのまま約５～１０分くらい小

鼻を血が止まるまで指で

押さえます。何かに当た

り鼻血が出た場合は、そ

の部位を冷やすと更に効

果的です。

《やってはいけないことは？》

　主に５つ、御紹介します。

1. 上を向く、頭を低くして寝る

顔を上に向く、頭を低くして寝ると、血が逆流して喉を通って気管に入ってしまうので、上を向く事はやってはいけません。

②鼻をかむ

→鼻血はやがて傷口で固まりかさぶたとなって止まります。そこで鼻をかんでしまうと、それが取れてしまいまた血が出てしまいます。

1. ティッシュを鼻に詰め込む

→止血の際にティッシュを詰めることが多いと思いますが、ティッシュの繊維が傷口についてしまうと、抜く時に傷口を傷つけてしまうことがあるので出来れば、少し濡らした綿球やガーゼなどの比較的やわらかいものを使用しましょう。鼻に詰めなければティッシュでも構いません。

④血を垂らしたままいる

→血を垂らしたままいると他人についてしまうことがあり、感染症の問題が出てきてしまいます。ですからしっかりと止血を行いましょう。ついてしまったらよく洗い、床などに垂らしてしまったらよく拭いてください。

⑤自分以外の血に直接触れない

→止血の時、自分以外の血に触れる場合は必ずゴム手袋(無い場合はビニール袋などで代用)をして下さい。止血に使った物は何か袋に入れて、隔離して処分して下さい。

《子供の鼻血と大人の鼻血》

鼻血が出てしまう原因は、子供と大人によって違います。もちろん鼻を強くぶつけた時に鼻血が出る事もあります。

子供の場合、小鼻の辺りをいじってしまう事が原因としてあげられます。子供のうちは粘膜が弱いためすぐに出血してしまいます。ですから鼻をむやみにいじらないようにしましょう。大人の場合、高血圧や動脈硬化などの病気の疑いがあると出血しやすい体質になります。

《病院に行くべき時は？》

・鼻を強打したあと、鼻に明らかな変形があるとき(曲がっている、凹んでいる‥)、また鼻血が止まらないとき

　→骨折している疑いがあります。折れたまま放置していると曲がったままになってしまいます。すぐに耳鼻咽喉科へ行きましょう。

・身に覚えがないのに頻繁に鼻血が出てくるとき

→糖尿病や高血圧など血管系の病気や内臓系の病気にかかっている可能性があります。その場合は早めに耳鼻咽喉科に行きましょう。

・鼻血以外に違う症状があるとき

　→鼻血以外にサラサラした黄色っぽい液体(髄液漏)が混ざっていた場合、それは脳や脊髄の損傷で命に関わる恐れがあります。まためまいや頭痛、ぶつかった前後の記憶がないなどの症状では脳震盪が疑われます。その場合は症状が治まるまで安静にして、速やかに病院(脳神経外科)に行きましょう。

何か怪我等でお困りの際には是非むろた鍼灸整骨院へ御越し下さい!!

むろた鍼灸整骨院