

# 鼻血が出た!



あわてないで次のことを試してみましょう。

- 鼻血を飲まないように下を向けさせます。  
(上を向くと、血液がのどに流れ込んで飲んでしまうおそれがあります)
- 鼻内に何も入れずに、鼻翼全体をできるだけ深くつまみ、びちゅうかく鼻中隔(鼻を左右に分けている仕切り)を圧迫止血します。
- 鼻呼吸できない状態で、約15分持続的に圧迫します。

出血は止まりましたか?

いいえ

はい

受診の必要はありません

小児科医のいる医療機関を受診してください。

HOME



## ホームケアのポイント

- 興奮して泣き叫んでいるとなかなか鼻血は止まりません。まずやさしく抱きしめ、話しかけて落ち着かせましょう。
- 座って、うつむき加減に下を向く姿勢をとらせましょう。
- あおむ仰向けに横にならせないようにしましょう。寝かせる時は側臥位で、そくがい枕やクッションで頭を高くしてください。喉に流れた血液は飲み込ませずに、口から出させましょう。
- 首の後ろをたたかないようにしましょう。
- 鼻の中にティッシュペーパーを入れないようにしましょう。
- 鼻をいじらないようにしましょう。
- 鼻を強くかまないように注意しましょう。

