



## 鼻 血

まずは、下記の応急処置を行いましょう。

1. 鼻血を飲まないように下を向けさせましょう。  
(上を向くと、鼻血がのどに流れ込んで、飲んでしまうおそれがあります。)
2. 鼻の中に何も入れずに、親指と人差し指で鼻全体をはさみ込むように押さえて、圧迫止血しましょう。
3. 鼻呼吸ができない状態で、約15分持続的に圧迫しましょう。

出血は止まりましたか？

いいえ

休日夜間急患診療所を受診しましょう。

診療時間外の場合

はい

受診の必要はありません。

症状が急変した場合

救急電話相談ダイヤルに相談しましょう。

名 称：とっとり子ども救急ダイヤル

電話番号：#8000 (ダイヤル回線・IP電話の場合は0857-26-8990)

相談受付時間：24時間365日



## 観察のポイント

- 興奮して泣き叫んでいると、鼻血はなかなか止まりません。まずは優しく抱きしめ、話しかけて落ち着かせましょう。



## ホームケアのポイント

- 上を向いて寝ると、鼻血がのどの方へ流れ落ちて、せきをひき起こしたり、血液を飲んで吐き気の原因になるため、座って、うつむき加減に下を向く姿勢をとらせましょう。
- 寝かせるときは側臥位（横を向いて寝た状態）で、枕やクッションで頭を高くしましょう。のどに流れた鼻血は飲み込まず、口から出させましょう。
- 鼻の中に物を詰めると、鼻の粘膜を傷つけたり、詰めた物を取り出すときに固まったかさぶたをはがし再出血する可能性があるため、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。



## お医者さんに伝えてほしいこと

- 「いつから」、「どのくらい」鼻血が続いているか。
- 鼻血が出たとき、何をしていたか。  
（例：鼻を打った、お風呂に入っていた など）
- 鼻血以外の症状はあるか。  
（例：発熱、吐いた、下痢 など）
- 鼻血はよく出るか。出る場合、頻度はどれくらいか。  
（例：月に1回程度、ほとんど出ない など）