

鼻血が出たら正しく対処を

鼻血が出たら座って下を向き小鼻を抑え、5分～10分、安静にする—
これが鼻血への正しい対処の仕方です。

上を向いてティッシュを鼻孔に詰める、という人がよく見受けられますが、上を向くのは血液が肺に入る恐れがあります。またティッシュを詰めていると、ティッシュを取り出す時に出血部分のかさぶたが剥がれてしまうことがあります。

鼻血はほとんどの場合、心配はいりません。ただし、「刺激を受けていないのに出る」「30分以上経っても止まらない」「頻繁に出る」「血を固まりにくくする薬を飲んでいる」といった場合は何らかの病気が隠れている可能性があり、注意が必要です。

南東北グループ広報誌「南東北第333号」より転載