

天気が不安定なこともあるのか、頭痛や腹痛を訴える人が多くなっています。体育大会の練習も続きますので、しっかり寝て、しっかり朝食をとってきましょう。また、必ず水筒を持参し、こまめに水分補給をしてください。前髪で目がかくれている人も気になります。視界が狭くなりますので、目にかからないようにしましょう。



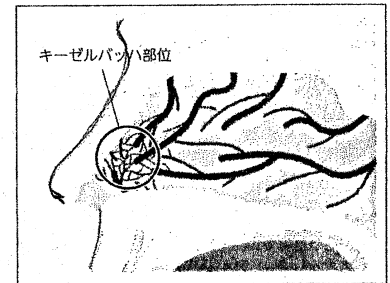
ツメを切っておこう

鼻血がでたときは

マンガやアニメなどで、興奮した男子が鼻血ブー！というシーンを見たことはありませんか？また、チョコレートやピーナッツを食べすぎると鼻血が出やすいとも言われてきましたが、どちらも医学的根拠はありません。暑くなってくると特に、鼻血が出たと言って保健室にくる人が増えてきます。鼻血が出たときの対処方法を覚えておきましょう。

鼻血はどこからでる？

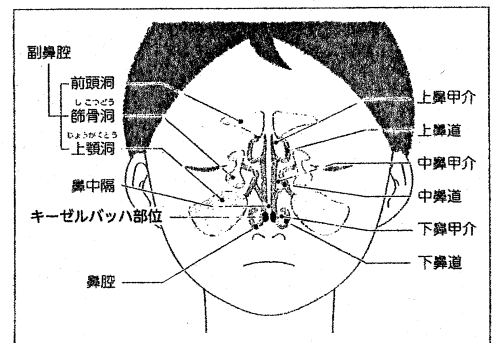
ほとんどの鼻血は「キーゼルバツハ部位」からの出血です。これは鼻を左右に分ける鼻中隔という仕切りの、鼻の穴から1cmほど奥の方にあります。網の目のように密集した血管が、薄い粘膜の表面に浮き出ているため、いじったり、ぶついたりすると出血しやすいのです。



鼻血の誤った対応

- ×血がたれないように上を向く
- ×首の後ろをトントンたたく
- ×鼻の穴にティッシュペーパーを詰める

上を向くと血液がのどに流れやすくなりますので、下を向きましょう。首の後ろをたたくのは、何の意味もありません。ティッシュペーパーを詰めると、紙の繊維で鼻の粘膜を余計に傷つけたり、やぶれた紙の一部がこびりついて、はがすときに再び出血したりすることがあります。

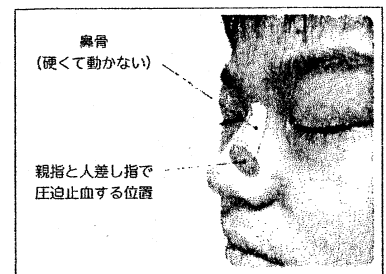


鼻をつまんで止血

いすに腰かけ、鼻骨のすぐ下（小鼻）をつまんで圧迫します。止まったかどうか確認しようと数分おきに手を離すと、なかなか止まりません。10分程度は圧迫を続けましょう。

受診や救急車が必要なとき

鼻をぶつけて鼻血が出たときは、鼻の骨が折れている可能性があります。また、30分以上圧迫しても止まらない、顔色が悪い、ふらつく、呼吸や脈が速くなる、圧迫しても血が滴り続けるときは受診しましょう。頻繁に鼻血が出る人も、耳鼻科で相談してみてください。



(参考「健」6月号)