

# 鼻血の正しい止め方

N

# 家族の中で意見が割れること

とんとん



ときとき

ぴんぴん

鼻血が出たら、  
どうしますか？ ？ ？ ？

# 長縄家バトル

- 首の後ろ辺りをたたく
- 鼻を冷やす
- とりあえず上をむく
- 鼻をつまむ
- 下を向いて血を出す
- ティッシュをつめる
- 横になる

# 日本にはどんな対処法が？

- 首筋をたたく
- 鼻の上部の骨の硬いところをつまむ
- 仰向けに寝る
- 下を向いて血を固まらせる
- 鼻の下の方をつまむ
- 鼻を冷やす



# 海外では？





# 結局正しい止血法は？

1. 椅子に腰掛けさせ、自分の足のつま先30cmのところを見るような姿勢をとる。

椅子がない場合は、頭を高くしてなにかに寄りかかるようにして、顔をやや下に向かせる

2. 衣服をゆるめ楽な呼吸をさせる。

3. 本人の気持ちを落ち着かせる。

大量に出血を起こすと血圧がストンと下がり、ショックを起こしますが、鼻出血で死に至ることは殆ど無いので焦らずに！興奮させないようにする。

濡れタオルを前頭部だけでなく、うなじや心臓部にあてるなどしてもいい。

4. 付着した血液を、ぬるま湯に浸したガーゼでふき取る。

口の中の血液は、吐き出させてぬぐいとる。飲み込ませない。

5. 小鼻の柔らかい部分(キーゼルバッハ部位)めがけて)5～10分ほど、指で強く圧迫する。

鼻の付近の動脈は鼻の付け根の部分を通っているので、目頭のあいだの鼻の骨の部分の部分を親指と人差し指で両側から圧迫することもいい。

6. 脱脂綿または清潔なガーゼを鼻穴の大きさに丸めて鼻孔に押し入れ栓をする。

7. 綿栓を詰めた場合は、止血したと判断しても、20～30分間は栓を抜かないこと。

鼻の中にある血の固まり(ゼラチン状になったもの)を無理にとらないこと。

鼻を強くかんだりしない、また鼻をいじるなどして粘膜を刺激しないこと。

# HOW TO STOP THE COMMON NOSEBLEED?

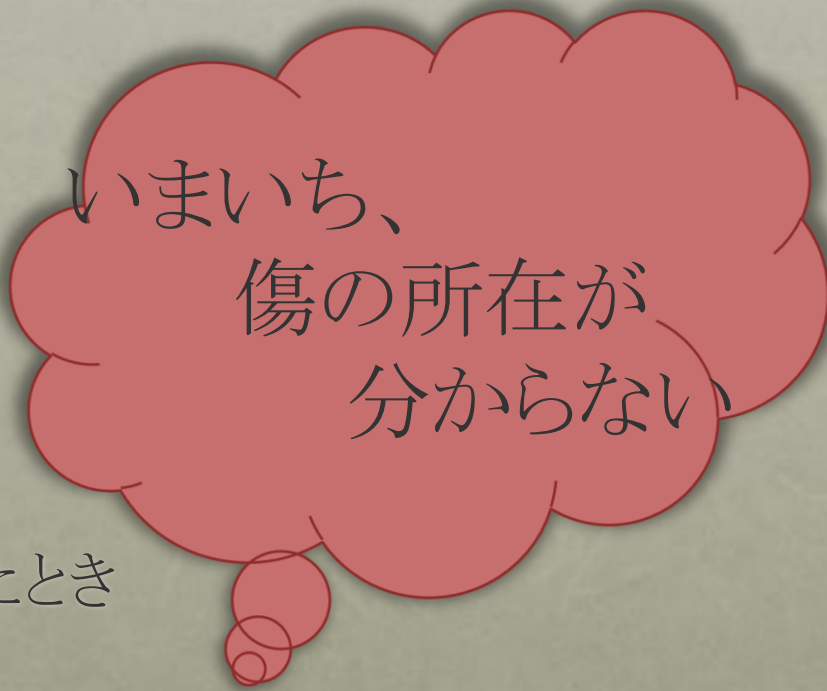
1. Pinch all the soft parts of the nose together between your thumb and index finger.
2. Press firmly toward the face - compressing the pinched parts of the nose against the bones of the face.
3. Lean forward slightly with the head tilted forward. Leaning back or tilting the head back allows the blood to run back into your sinuses and throat and can cause gagging or inhaling the blood.
4. Hold the nose for at least five minutes. Repeat as necessary until the nose has stopped bleeding.
5. Sit quietly, keeping the head higher than the level of the heart. Do not lay flat or put your head between your legs.
6. Apply ice (wrapped in a towel) to nose and cheeks.

(MedicineNet.comより)



# 鼻血の原因

- チョコレート
- ピーナッツ
- 暑いと感じるとき
- 嫌らしいことを考えたとき
- その他、様々な理由で興奮したとき
- 忙しいとき(韓国)
- 鼻の擤み過ぎ



いまいち、  
傷の所在が  
分からない

# バラエティーあふれる理由

- 出血場所が不明
  - 傷つけたから、血が出る訳ではない
  - あんまり痛みを感じない
  - 他の顔のパーツ、あまり出血しない
- ⇒止血方法が分からなかったのかな

皆さんがこれから鼻血で苦しんだときに  
お役に立てたら、望外の喜びでございます。