

府中地区医師会

健康コラム

鼻血はこうすれば止まる

止め方のコツ

鼻血はどこから出るのでしょうか？  
ほとんどは、鼻中隔という鼻を支えている壁で、入り口から2センチくらいの所から出ます。

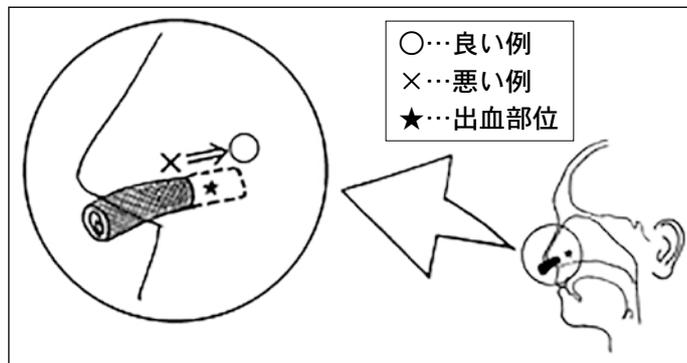
ほとんどの鼻血は、適切な方法で誰でも止めることができます。大人から子どもまで、止め方は全て同じです。落ち着いて正しい方法を実行してください。

基本は圧迫すること。つまり、出血する部位を押さえれば良いのです。鼻血の場合、鼻の中が見えないため、慌ててしまいがちですが、落ち着いて小指より少し細くティッシュペーパーを筒状にして、小指一関節分くらいを鼻に挿入します。

良い例・悪い例

悪い例では、出血部位に届いておらず、圧迫できていません。単に出口をふさいだだけの状態です。このままでは止まらないので、多くの方が、詰めた物を抜いてしまい、また入れて、

それを繰り返してしまいます。止まらないときは、詰めた物を抜かず、もう少し奥に詰めてください。



良い例のように、正しく圧迫した状態で20分待ちます。これで大抵は止まりますが、出血を繰り返す場合は、血液の病気や鼻腔腫瘍などの場合があるので、早めに医療機関を受診してください。

文責 田中耳鼻咽喉科医院  
田中誠史

夜間・救急医療機関	内容		医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
	小児科	夜間医療 救急医療電話相談	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~23:00(受け付けは22:45まで)
精神科	救急医療 救急医療相談	福山友愛病院(福山市水呑町)	#8000	毎日19:00~翌8:00	
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎084-956-2288	毎日24時間	
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎082-892-3600	毎日24時間	
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)	
			県全域	☎0120-169901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

8月	府中・新市・駅家地区の休日当番医			上下町の休日当番医	
	外科	内科	内科		
2日(日)	寺岡記念病院(福山市新市町) ☎52-3140	新市ときながクリニック(福山市新市町) ☎51-5007	住井内科(福山市新市町) ☎40-3030	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211	
9日(日)	石川クリニック(福山市新市町) ☎51-8650	奥野内科医院(府川町) ☎46-3500	こどもクリニックはくみ(福山市駅家町) ☎084-970-1180		
10日(月)	榑崎外科医院(元町) ☎45-2311	金光医院(府中町) ☎41-2938	松井内科(福山市駅家町) ☎084-976-0500		
14日(金)	北川クリニック(元町) ☎45-4572	和泉医院(府中町) ☎41-2412	寺岡記念病院(福山市新市町) ☎52-3140		
15日(土)	えきや外科クリニック(福山市駅家町) ☎084-976-2222	府中中央内科病院(高木町) ☎45-3200	小島病院(福山市駅家町) ☎084-976-1351		
16日(日)	なんば医院(土生町) ☎43-6336	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	石川医院(福山市芦田町) ☎084-958-3931		
23日(日)	寺岡記念病院(福山市新市町) ☎52-3140	河村内科(府中町) ☎47-6300	草浦医院(福山市駅家町) ☎084-972-8885		
30日(日)	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	佐野内科医院(鵜飼町) ☎45-5310	瀬尾医院(福山市新市町) ☎51-2169		

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。