

# 鼻血 が出た！

定時制生徒保健委員会

出血部位の多くは、鼻の穴から1cm  
くらい入ったところの鼻のしきりの  
部分です。キーゼルバツハ部位といいます。  
あわてずに自分で止血を試みます。



- 1 小鼻を親指と人差し指でしっかり  
つまみます。  
脱脂綿やティッシュペーパーを小指  
の太さくらいに丸め、鼻につめても  
良いですが、奥に入ると取れなくなる  
ので、詰めるのは1個だけ。

- 2 座った姿勢でしばらく強めに押さえます。顔  
はやや下向きにし、のどのほうに流れた血液  
は飲み込まず吐き出します。しばらくしても止  
まらない時や鼻の奥から流れてくるときは耳  
鼻咽喉科を受診します。



× 鼻血が出たら上を向いて首の後ろをトントン  
叩く・・・この止血法に根拠はありません。  
鼻血がのどに流れ込みやすくなるので、  
この方法はやめましょう。

