

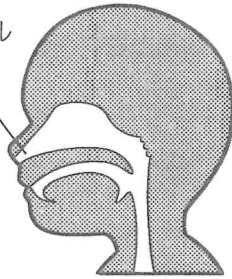
8月7日は 鼻の日 鼻血の適切な止め方

8月7日は、8(は)7(な)の語呂合わせで「鼻の日」です。子どもは鼻血が出やすいといわれています。適切な処置を知って、鼻血が出ても慌てずに、正しく手当をしましょう。

鼻血はどこから出る？

鼻血の多くは、鼻の入り口の数mmから1cmぐらいの「キーゼルバツハ部位」というところの粘膜から出ます。指でこするなどの刺激で出血するほか、原因が特に見当たらないのに、突然毛細血管から出血することもあります。

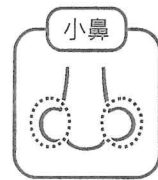
キーゼル
バツハ
部位



鼻血が出た時の応急手当



椅子に座らせて、少し下を向かせます。口中に血がたまったら、吐き出させます。



小鼻をつまみ、約10分間圧迫します。流れ出た鼻血は、ティッシュなどで拭き取ります。

上を向いたり、仰向けに寝かせたりしないようにしましょう。血液がのどに流れ込んで、気分が悪くなることがあります。

30分間圧迫しても止まらない、何度もくり返す、出血が多い、ふらふらする、顔色が悪い場合などは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



けんこうくまちゃん

鼻の役割

においをかぐ



鼻から入った空気は、鼻の奥の粘膜まで届き、嗅覚受容体でにおいを感じます。人間には約400個の受容体があり、食べ物や植物のよいにおいと、腐敗臭などの体に危険を知らせるにおいなどを感じることができます。

呼吸



動物は鼻呼吸が基本です。鼻呼吸は体内に入る空気を温めたり、加湿したり、ほこりを取り除いたりして、空気を体に適するようにかえてくれます。鼻が詰まった時は口呼吸になりますが、本来口呼吸は不自然なことです。

発音・構音



言葉を発する時、発声、共鳴、構音の3つの要素があります。発声は声帯が振動して音声が生じることで、共鳴と構音は口やのど、鼻などを使って音声を特徴づけることをいいます。鼻は共鳴や構音に重要な器官です。

鼻をかむ時は 片方ずつにしましょう

鼻は、両方一緒にかむのではなく、片方ずつ静かにかみます。強くかまないようにして、1回でかみきれない時は、反対側の鼻をかんでみましょう。



気をつけてほしいこと



ほじりかき



鼻をいじり過ぎると、鼻血の原因になります。よくいじっている子どもはアレルギー性鼻炎の可能性があるので、医療機関を受診し、治療しましょう。また、鼻と耳は耳管でつながっているため、鼻を強くかむと、耳に病原体が入り、中耳炎を起こすことがあります。