

体とこころの通信簿

子どもの鼻血

鼻つまりがち かむ習慣を



る壁(鼻中隔)の入り口部分の粘膜に張り巡らされた毛細血管が傷ついて起る。「キーゼルバツハ部位」と呼ばれるところだ。子どもの鼻の病気に詳しい自治医科大学の吉田尚弘准教授(耳鼻咽喉科)は「大人でも7~8割がこの部位からの出血。子どもの鼻血の出やすさについて、吉田さんは「たいていが鼻をいじる、傷がつく、出血する、傷が治りかけた頃にまた鼻をいじる、の悪循環です」と説明する。傷がかさぶたになりかけた時にいじって、再び出血してしまう。最後の出血から1週間以内であれば、同じ傷からと考えられる。

なぜ子どもは鼻をいじるのか。その理由は鼻つまりの起きやすさにある。成長する過程で、子どもの鼻は内側にあるアデノイド(咽頭扁桃)が大きくなる。それで息の通り道が狭まって湿気がこもり、雑菌が繁殖しやすくなる。5~6歳をピークに自然と小さくなるが、鼻がつまりやすい環境は10歳を過ぎる頃まで続く。

ぐくまに、食べ物などの異物が鼻に入り、それが腐ることで炎症が起き、鼻血が出ることもある。特にボタン電池は接触すると

皮膚との間に電流が流れ、炎症を引き起こすので注意が必要だ。鼻血を繰り返す場合は、大人と同じく、白血病や血友病が隠れている可能性がある。血小板が少なくなり、血を止める力が弱くなっているかもしれない。両方の鼻の穴から出血する場合も、血が止まりにくくなっていると考えられる。強くぶつけた覚えが無いのにあざが出来たり、疲れやすいなどの症状もあつたりしたら早めに検査を受けよう。

子どもの頃、鼻血が繰り返し出たことはありませんか？出血量が多くなった場合は心配です。ほとんどのケースは鼻をいじったことによる小さな傷ですが、血液の病気のシグナルになることもあり、注意が必要です。

子どもの鼻血の出やすさについて、吉田さんは「たいていが鼻をいじる、傷がつく、出血する、傷が治りかけた頃にまた鼻をいじる、の悪循環です」と説明する。傷がかさぶたになりかけた時にいじって、再び出血してしまう。最後の出血から1週間以内であれば、同じ傷からと考えられる。

岩武耳鼻咽喉科医院(神奈川県鎌倉市)の岩武博也院長によると、鼻血の予防策は「きちんと鼻をかむこと」だ。鼻つまりが続くと鼻腔内が不衛生になり、鼻炎や鼻血だけでなく、中耳炎の原因になりやすい。「2歳を過ぎたら、親が手伝って鼻をかむ習慣をつけ」と診察でも呼びかけている。

のぼせや火照りは、血流が良くなり鼻血が出やすくなるという影響はあるが、実は直接の原因にはならない。止血には、血が出た方の鼻の穴に、脱脂綿やティッシュを詰め小鼻をつまむ。前傾姿勢で座り、じっとして10分程度で止まれば心配ない。首の裏をたたく、冷やすなど、昔から言われている処置は止血の効果が薄い。血圧を下げるため、衣服の締め付けを緩めるのは有効だ。(川原千夏子)

子どもの鼻血、こんな時は？

- ① ティッシュを入れるとすぐ止まる
- ② 朝起きると毎日のように顔に血の跡がある
- ③ いつも鼻をいじっている
- ④ アレルギー性鼻炎がある
- ⑤ しっかりつまんでも10~15分以上止まらず、のどに血がおちる
- ⑥ 鼻がつまっている
- ⑦ 黄色や緑色の粘っこい鼻水もでる
- ⑧ 強くぶつけてもいないのに体にあざがでやすい

ドクター吉田の診断



①特に心配はなさそうです。粘膜のあれや細い静脈からの鼻出血は3~5分で止まります。くり返すときには専門医を受診してください。②寝ている間に鼻をいじり、かさぶたがはがれたと考えられます。③④鼻炎があるとかゆがり、鼻をいじりがちです。診察を受け鼻炎の治療をしてもらいましょう。⑤動脈からの出血の可能性がります。専門医、救急外来に相談、受診して下さい。⑥⑦異物、腫瘍や感染の可能性がります。専門医を受診してください。⑧血液の病気の可能性がります。詳しい検査をお勧めします

鼻血が止まらず病院に行くべきか迷う時は、日本小児科学会の運営するサイト (<http://kodomo-o-qq.jp/index.php>) が参考になる。個別の症

状を相談したい場合は各都道府県が設置する「小児救急医療電話相談(＃8000)」が役立つ。出血の経緯や出血量などを伝えるとスムーズ。

相談 ナビ