

心配ごと

4

よく鼻血がでます。
何か病気ではないかと心配になります。

鼻血のほとんどは単なる鼻の傷で、鼻の手前の部分から出ているので、鼻先の小鼻を5~10分ほどしっかりと圧迫すれば止まります。基本の「圧迫止血」をマスターしましょう。鼻炎で頻繁に鼻をかんだり、鼻を触る回数が多いと、鼻血が出やすくなるので、原因の鼻炎を治療することも大切です。鼻血が止まった後に詰め物をしたい場合は、粘膜にくつつきやすいティッシュではなく、綿球や化粧用コットンを丸めて優しく詰めるようにしましょう。

圧迫止血でも止まらない場合は耳鼻咽喉科を受診してください。

日常生活での注意点

出血した後は少なくとも数日は以下のこと気に付けましょう。

- かさぶた（血の塊）を無理に取らない
- 過度な飲酒や運動を控える
- 力まない・気張らない
- 温まりすぎない
- マスクで鼻の乾燥を防ぎ、保温保湿する

基本の「圧迫止血」をマスターしよう！

- ① 座った姿勢で軽く下を向き、小鼻を5~10分つまんで止血する
- ② ティッシュではなく、綿球やコットンを優しく詰める



鼻血の出やすい部位は？

鼻血の9割が鼻の入り口のキゼルバッハ部位という血管が集まった場所で起こり、小鼻の圧迫で比較的すぐ止まる。



洛和会音羽病院 耳鼻咽喉科・頭頸部外科

副鼻腔炎や中耳炎などの感染症から、メニエール病やアレルギー性鼻炎といった慢性の疾患など幅広く診断、治療を行っています。耳鼻咽喉疾患についてお困りのことがありましたらご相談ください。

お問い合わせ TEL 075(593)4111(代)

講師プロフィル

洛和会音羽病院
耳鼻咽喉科・頭頸部外科
医師
相木 ひとみ

【専門分野】
アレルギー治療、めまい、難聴治療
【専門医認定・資格など】
●日本耳鼻咽喉科学会専門医
●日本救急学会 ICLS
●日本プライマリ・ケア学会 ALSO プロバイダー
●米国外科学会 PTLS

講師
洛和会音羽病院
耳鼻咽喉科・頭頸部外科
医師 相木 ひとみ

夢、そして誇り。この街で...
洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院 洛和会音羽記念病院
洛和会音羽リハビリテーション病院 洛和会東寺南病院

後援 京都市・京都市教育委員会

(ラ-25) 22.05 2,000Ⓐ



原因と症状別治療法 アレルギー性鼻炎のおはなし



らくわ健康教室って？

らくわ健康教室は、一般の方を対象に、医療や介護の専門家が健康に役立つ情報を分かりやすく解説します。講演会（現在は休止中）に加えて、Webでの動画配信や紙面で病気の治療や予防、介護や健康保険・介護保険などについて発信しています。
(後援：京都市・京都市教育委員会)





鼻炎に関わるよくある「心配ごと」を4つ取り上げて、ご自宅でできる対応や耳鼻咽喉科へ受診すべきタイミングなどについてお話しします。



心配ごと

1

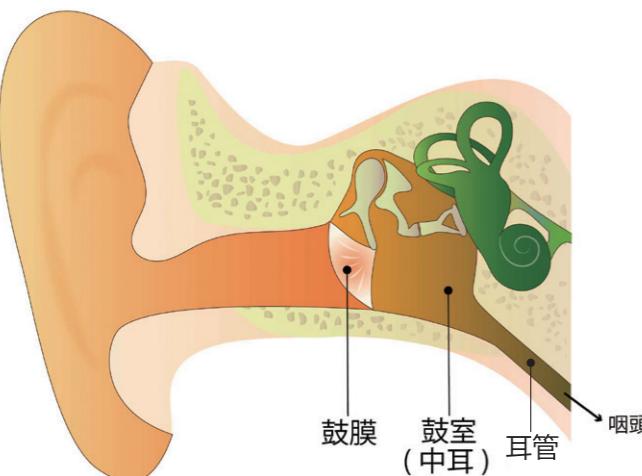
鼻水が止まらないけれど大丈夫？

鼻水が長く続くときは、まず鼻水の状態を確認してください。

透明でサラサラした鼻水で鼻がむずむずしたりくしゃみがでたりする場合は、アレルギー性鼻炎の可能性が高いです。高齢者のサラサラの鼻水では、鼻粘膜の機能が衰えることによる加齢性鼻炎（血管運動性鼻炎）が多くなります。

症状が出る時間帯や状況、場所の情報は診断に役立つのので、ぜひ医師に伝えてください。

ネバネバした黄色から緑黄色の鼻水は副鼻腔炎のサインかもしれないで、続く場合は耳鼻咽喉科へ受診をおすすめします。



鼻水のために鼻すすりが習慣になってしまふと、耳に陰圧がかかり、中耳炎や耳管機能低下につながるので鼻すすりのしすぎは禁物です。鼻がうまくかめないお子さんは、お風呂に入っているときなど蒸気のあるところで鼻をかむ練習をしてみましょう。

らくわ健康教室Web版で動画配信中。

気になる健康情報をYouTubeにて毎月更新しています。
ぜひチャンネル登録を！
<http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk.html>



外科的治療

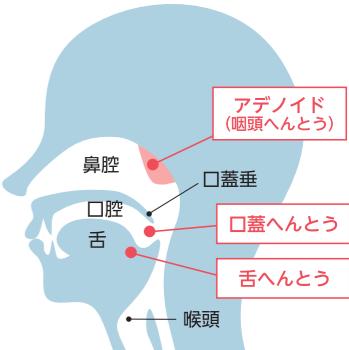
全身麻酔で行う内視鏡手術があります。

心配ごと

2

寝るときに口が開いて、いびきをかくんだけど大丈夫？

いびきをかいて寝苦しそうだったり、朝すっきり起きられなかったり、日中ぼんやりしているときは無呼吸症候群の可能性があります。鼻炎が原因で鼻がつまって口呼吸になることもありますし、子どもの場合はへんとう腺やアデノイドが大きいという解剖学的な問題が原因のことも多いです。風邪のとき以外にも日常的に症状が続く場合は耳鼻咽喉科へ相談してください。



心配ごと

3

アレルギー性鼻炎にはどんな治療があるの？

花粉などアレルギーのもとになるものをアレルゲンといいます。マスクや掃除などでアレルゲンを避けることが基本ですが、それでも症状にお困りの場合は、耳鼻咽喉科で相談をおすすめします。必要に応じて薬物療法、アレルゲン免疫療法や外科的治療を行います。

洛和会音羽病院では、薬を使った一般的な対症療法に加えて、アレルゲン免疫療法の「舌下免疫療法」を行っています。これは、身体をアレルゲンにならして症状を和らげるという治療で根本的な体質改善が期待できる根治治療です。「スギ」または「ダニ」のアレルギーがあり、症状にお困りで5歳以上の患者さんが対象です。

また、外科的治療ですが、日帰りでできるレーザー治療や全身麻酔で行う内視鏡手術があります。手術は、骨がしっかり成長し終わった思春期以降に行うのが一般的です。

アレルギー性鼻炎の主なアレルゲン

季節性アレルギー性鼻炎

- 木の花粉
- スギ・ヒノキ
●シラカバなど



- 草の花粉
- カモガヤ（イネ科）
●ブタクサ（キク科）
●カナムグラ（クワ科）



通年性アレルギー性鼻炎

- ハウスダスト
- ダニやその死骸・フン
●カビ
●フケ・アカ
●ペットの毛やフケ
●細菌など

