

11. 鼻出血



◆ まずは次のことを試してみましょう

1. 血液を飲み込まないように、下を向けさせます
2. 眉間を保冷剤などで冷やす
3. 鼻の中に何も入れないで、鼻翼(小鼻)全体を深くつまみ、鼻中隔を圧迫する
4. 鼻呼吸ができない状態で、約15分間持続的に圧迫する

◆ 止まらない場合は、耳鼻咽喉科の急病センターを受診してください

緊急度2

※適切な医療機関が分からない時は、電話相談を!

◆ 止まれば受診の必要はなく、自宅で様子観察してください

緊急度3

一口メモ

鼻出血看護の注意点

1. 上を向いて寝ると、血液がのどに流れ落ちてきて、咳や、吐き気の原因になります。
2. 首の後ろをたたくと、かえって出血を長引かせます。
3. 鼻の中にティッシュペーパーを入れると、鼻の粘膜を傷つけたり、取り出すときに固まった血液のかさぶたをはがしたりすることとなり、再び出血することがあります。
4. 飲み込んだ鼻血を吐いた場合、胃など消化管からの出血と間違ってしまうことがあります。すが心配ありません。
5. 鼻出血を何度も繰り返す場合は通常診察時間に耳鼻咽喉科を受診してください。

12. 不機嫌、泣き方が気になる

◆ 次のような症状が一つでもあれば

緊急度2

早めに休日夜間急病センターを受診してください

1. 3か月未満で発熱を伴う
2. 熱はない、体温が低く感じる。または36℃以下の低体温
3. 間欠的(10分とか20分おき)に激しく泣く、吐く
4. 股のつけねや、陰のう部がはれている
5. 活気なく、ぐったりしている
6. 眠りがち、哺乳しない
7. 何かいつもと違う、不安だ



一口メモ

どうしたらよいてしょう?赤ちゃんの夜泣き

- 日中は機嫌もよく、哺乳も良好な赤ちゃんが、毎晩きまって泣き出すことがあります。生後3-4か月ころよりみられ、1歳6か月ころまで続きます。
- 原因は?
のどが渇いた?暑い?おむつがよごれた?不安?興奮?などが考えられますが原因がつかめないことが大部分です。
- どうすればよいてしょう?
背中をさすったり、子守唄を歌ったり、安心感を与えます。また、散歩やドライブなどで気分転換をさせましょう。
普段から日中に活動的な遊びをさせましょう。