

耳

耳かきは月1回でOK!
他人が使用したら消毒を...

「慶友銀座クリニック」院長の大場俊彦さんは、「耳かきは月1回で充分」と語る。

「耳かきは、耳の入り口付近だけを行います。耳かきを入れて痛いと感じるときは鼓膜に近い証拠なので、そこまでやっつてはいけません。耳の奥に耳あかが溜まりやすい人は、定期的に耳鼻科でとってもらうのがいいですね。また、耳のなかにはさまざまな菌がいるので、家族でも他の人が使った耳かきは家庭用消毒液で消毒しましょう。」

鼻

鼻血が出たら
まず下を向く

鼻血が出たら、あわててティッシュを鼻に詰めて、仰向けに寝て安静にする……。こんな行動をとってしまう人も結構多い。しかし、それは間違い。

「鼻血は鼻の入り口の毛細血管が切れて出血していることがほとんどなので、鼻血が出たら小鼻の部分を指で押し、下を向いて血液が口に流れ込まないようにします。口に流れてきた血液は吐き出しましょう。通常はこのまま10分ほど待てば止まります。ティッ

もし耳に炎症があれば、自分の耳でも、逆の耳を行う前にも消毒をしましょう」

あんまり耳をかくと
痛くなっちゃうのね

パンダママ



シユや綿を詰めるのはできるだけさけてください。特に小さい綿球を詰めてとれなくなつて、慌てて病院へ来る人も多いんです。注意しましょうね」(前出・大場さん)

この体勢でしばらく待っても出血が止まらなかつたり、大量の血液が口へ流れってくる場合は、動脈性出血の危険があるので、すぐに病院へ。

約10分待つ



小鼻を強く押し、下を向いて10分ほど待つとたいがい止まる。洗面器などを抱えておく。