

お餅などの窒息から大切な人を守りましょう！

窒息の予防方法



東京消防庁管内で、平成24年から28年までの5年間に、餅を喉に詰まらせて、524人が救急搬送され、その内の9割を65歳以上の高齢者が占めています。

月別では1月が最も多く205人、次いで2月が59人、12月が58人となっており、この季節に多く救急搬送されていることがわかります。

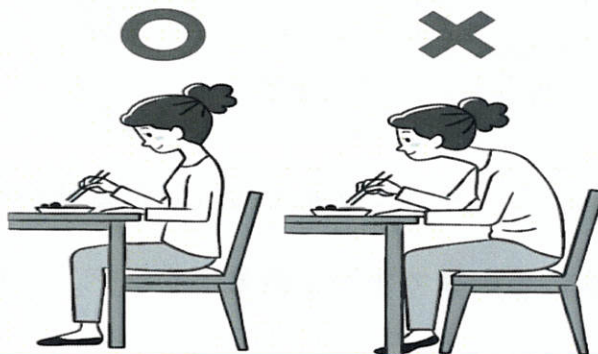
東京消防庁ホームページより

誤嚥・窒息を予防するためには

- 詰まりやすい食品に気をつける。
(餅、団子、こんにゃく、里芋、
大きい肉片など)。
- 必要に応じて、材料を食べやすい
大きさや形に切る。
- ゆっくりよく噛んで食べる。
- 食べ始めるときや、固形物を食べた後は
お茶や汁物を摂るようにする。
- 食べ物を口にいったまましゃべらない
ように気をつける。
- 外れやすくなった入れ歯に気をつける。
- 食事をするときの姿勢も大切です。

お食事の姿勢にも注意

- 食べやすい姿勢を保ちます。
- 椅子に深く腰かけて背筋を伸ばし、
足の裏は床につけて食べるようにします。
- ×背中を丸める、あごを突き出す、といった
食べ方をすると誤嚥しやすくなります。



×ムセた時にしてはいけません

- 高齢者がムセたときは、上体を起こしたまま、水を飲ませたり、
背中をトントンと叩いたりするといいわれませんが、それは誤りです。
- 水は誤嚥の可能性があり、上体を垂直にした状態で背中を叩くと、
余計に内容物が肺のほうへ入ってしまいます。

お気軽にご相談ください

社会医療法人 松本快生会 在宅介護部門

西奈良中央病院ケアプランセンター Tel: 0742-43-3013

訪問看護ステーションさわやか Tel: 0742-40-1600

訪問看護ステーションなでしこ Tel: 0742-47-6012

お餅などの窒息から 大切な人を守りましょう！

喉に詰まったら…



喉に餅(食べ物)が詰まったら…(正しい応急処置)

1. 直ちに本人に強い咳をさせる

自発呼吸がある場合、咳をさせることです！

気管を水平にして咳をさせると、詰まった物が出やすくなります。

口の中をのぞいて、詰まっている物が見える場合は、指を入れて外へかき出します。くれぐれも押し込まないように気を付けてください。

2. 声が出ないか、強い咳が出来ない場合はためらわずに119番通報

3. 背部叩打法、ハイムリック法を試みる

背部叩打法

ムセたら気管が水平になるように上半身を倒したり、横向きにさせてから、咳に合わせて背中をトントンと軽く叩いたり、さすったりして異物が出るのをうながします



ハイムリック法

窒息している人への対応は、脇の下から両手を入れて、肋骨とおへその間で手をつなぎ、グツ、グツと断続的に両手で横隔膜を圧迫します。ハイムリック法といい、気道の異物を取り除きます。



救急車の呼び方

1. 119番にダイヤル（固定電話がベストです。）

2. 「火事ですか？救急ですか？」と聞かれたら、「救急です」と答えます。

3. 住所【 】と目印【 】を告げます。
(「〇〇さん宅の隣ですか？」と聞かれることがあります。)

4. 事故や傷病者の状態を説明。
氏名【 】、生年月日【 】年齢【 】、性別【 】も聞かれます。

5. 通報者の氏名、電話番号を告げます。



通報の際は、おちついて、はっきりと話して下さい。

6. サイレンの音が聞こえたら、人手があれば救急車を誘導してください。
※指示されたことがあれば、そちらを行ってください。

7. 救急隊が到着したら、行った応急手当、容体の変化、傷病者の既往歴などを報告してください。

保険証・お薬手帳も
お忘れなく