



食事中の窒息事故に注意 !!

1月になると、餅をのどにつまらせるなどの窒息事故が多くなります。全国的にも、毎年1月は窒息死者数が1,300人を上回り、そのうち65歳以上が9割を占めています。餅などの弾力があり、咀嚼そしやくが必要な食べ物を食べる時は十分に注意しましょう。

窒息事故を防ぐために注意すること

- ・食べる前に水やお茶を飲む
- ・ひとりで食べない
- ・おしゃべりは食べ物を飲み込んでから
- ・一口を小さく、ゆっくりよく噛む
- ・酒を多量に飲みながら餅を食べない

異物がのどに詰まってしまった時の対処

のどに異物が詰まると、急に咳き込んだり、突然言葉を発せなくなったり、のどを両手でつかむようなしぐさ「窒息のサイン(チョークサイン)」をします。のどに異物が詰まってしまったのか、意識はあるかを確認しましょう。そして、すぐに119番通報をし、異物を取り除くようにしましょう。



▲窒息のサイン
(チョークサイン)

救急車を待つ間に異物の除去を！

○積極的に咳を促す

呼吸時に「ヒューヒュー」など異音がある場合は、異物が部分的に詰まっている場合があります。異物が取れるまで咳をするように促しましょう。

○背部叩打法こうだと腹部突き上げ法(ハイムリック法)

完全にのどが詰まり、窒息になってしまった場合の対処法として、背部叩打法と腹部突き上げ法(ハイムリック法)の2つがあります。

1. 背部叩打法

背部叩打法は、左右の肩甲骨の中間を手の付け根で上部へ突き上げるように叩きます。5回程度連続して叩いた後に確認し、異物が除去できるまで、その動作を繰り返してください。



▲背部叩打法

2. 腹部突き上げ法(ハイムリック法)

のどに詰まらせている人の背部に立ち、おへそのやや上(みぞおちの下方)に親指を腹部側にあてて握りこぶしをつくり、片方の手を添えて、すばやく上方へ突き上げるように圧迫します。臓器を損傷している可能性がありますので、実施後は必ず病院を受診しましょう。

※妊婦・1歳未満児には行えません。



▲腹部突き上げ法
(ハイムリック法)

反応がなくなってしまった場合は、すぐに心臓マッサージ！

「発見した時から反応がない」、「異物除去を実施中に反応がなくなってしまった」というときには、ただちに通常の心肺蘇生を開始します。心肺蘇生を行っている途中で、口の中に異物が見えた場合は、異物を取り除きます。

暖房器具による火災に注意しましょう

空気が乾燥するだけでなく、暖房器具による火災が発生する件数が増加する季節です。総務省消防庁発行の「令和3年版消防白書」によると、令和2年度中の住宅火災の原因は、たばこ、電気器具、ストーブといったように、1年を通しての出火原因であるたばこや電気器具(冬に使用するものも含まれる)に加えて、暖房器具がトップ3にランクインする形になっています。新年を新たな気持ちで迎えた中で、より一層気持ちを引き締めて火災予防に努めましょう。

住宅火災出火原因ランキング (令和2年)

- 1位 たばこ
- 2位 電気器具
- 3位 **ストーブ**

冬場の使用がメインのストーブが、年間の出火原因3位にランクインしており、1年の間に使用時期が限られているにも関わらず、出火件数が多いことがわかります。

ストーブによる火災を防ぐために

ストーブによる火災は、少しの注意で防げるものがほとんどです。次のポイントに注意して、火災から身を守りましょう。

- 寝る前、出かける前にはストーブの電源を切る
- カーテンなどの燃えやすい物の近く、物が落下するおそれのあるところで使用しない
- ストーブの上で洗濯物を干さない
- 石油ストーブは、火を消してから給油する