



## 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月は窒息死亡者数が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<sup>そしゃく</sup>が必要な食べ物を食べる時は十分に注意しましょう。

### 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、急にせき込んだり、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！

#### ○積極的にせきを促す

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

#### ○背部叩打法と腹部突き上げ法(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、実施後は必ず病院に受診しましょう。

※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)