



窒息事故を防ぐ

餅を安全に食べるために

お正月に餅を食べる機会が増えるかと思いますが、毎年、餅を喉に詰まらせる事故が発生しています。特に高齢者や子どもがいるご家庭では十分な注意が必要です。安全に食べるためのポイントと、万が一の対処法をご案内します。事前の準備と迅速な対応が窒息事故の防止につながります。家族や周囲の方々と対処法を共有し、餅を楽しみましょう。

餅を食べるときの4つの注意点

1 小さく切る

一口サイズに切り分けることで、喉に詰まるリスクを軽減できます。

2 よく噛む

餅は粘りが強い食品です。しっかり噛んでから飲み込みましょう。

3 急がずゆっくり食べる

焦らずに落ち着いて食べるよう心がけてください。

4 水やお茶と一緒に

喉に詰まりにくくなるように飲み物と一緒に食べましょう。

万が一、喉に詰まった場合の対処法

喉に詰まると、人は自然に両手を喉元に当てる動作をします。これを「チョークサイン」と言います。この動作を見つけたら、すぐに助けが必要だと判断してください。

1 咳をさせる

呼吸時に「ヒューヒュー」など異音がある場合は、異物が取れるまで咳をするように促しましょう。



▲チョークサイン

2 背部叩打法（背中を叩く方法）

患者を前かがみにさせ、肩甲骨の真ん中あたりを手のひらの付け根で力強く3～5回叩き、気道に詰まった物を押し出します。



▲背部叩打法

3 ハイムリック法（腹部突き上げ法）

背部叩打法で改善しない場合、以下の手順を試してください。

- ①喉を詰まらせている人の後ろに立ち、自分の腕を回して腹部を抱える。
- ②片手を握りこぶしにして、親指の側を詰まっている人のへその少し上に当てる。
- ③もう一方の手で握りこぶしを握り、上方に向けて力強く圧迫する。
- ①～③の手順を詰まったものが取れるまで数回繰り返します。

※肥満の方、妊娠している方には行わないでください。

※詰まったものが取れても必ず病院で受診してください。



▲ハイムリック法

⚠ 上記の手法で改善しない場合や意識を失った場合はすぐに119番通報しましょう ⚠