



### ～窒息のお話し～



今年も早いもので、一年の締めくくりの時期になりました。特にこの頃は救急車の出動が一年で最も多くなる時期のひとつです。都内だけでも毎年100人以上の人がお餅を喉に詰まらせて搬送されています。

そして搬送された方の7割が中等症以上と診断されています。

**死亡:** 初診時に死亡が確認されたもの

**中等症:** 生命の危険はないが、入院の必要があるもの

**重篤:** 生命の危険が切迫しているもの

**軽症:** 入院の必要がないもの

**重症:** 生命の危険があるもの

テレビでも毎年お餅による窒息への注意が促されていますが、実は私たちの主食である米飯やパンも窒息しやすい食品といわれています。

#### 《対策》

#### 呼びかけて反応のある場合

- 1 まず咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。
- 2 咳もできずに窒息しているときは、年齢・性別に関係なく実施可能な背部叩打法を行きましょう。

#### 【背部叩打法の実施手順】

- ①ひざまずいて、傷病者を自分の方に向けて横向きにする。
- ②手の付け根で肩甲骨の間を力強く何度も連続してたたく。回数にとらわれず、異物が取れるか、反応がなくなるまで続けます



呼びかけに反応がない場合又は、反応がなくなった場合は・・・

ただちに心肺蘇生を開始してください。

#### 《予防法》

- ・お口が渴いていると詰まりやすいので先に水分摂取を行きましょう。
- ・一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ・食べ物を一口入れたら、いつもより5回多くしっかり噛むようにしましょう。
- ・目標は一口30回噛むことです。
- ・歯のない方は入れ歯をいれてしっかり噛みましょう。
- ・食べることに集中する（飲み込んでからおしゃべりする）

#### 窒息の原因食品

