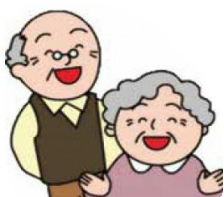


# 気道異物(窒息)の予防と対策

師走に入りもうすぐお正月を迎えますが、お餅やお刺身、おせち料理を食べる機会が増えるにつれ、高齢者が食事をのどに詰まらせてしまう事故も増える傾向にあります。また、気道の異物による窒息は高齢者に限らず、乳幼児にも多く発生しています。

気道異物(窒息)は時に心肺停止に陥ることがあるとても恐ろしいものですが、普段から注意することで予防することもできます。

今回はそんな気道異物(窒息)の予防方法と、もしも気道異物による窒息状態になってしまった場合の対処法「異物除去法」を紹介します。



## 高齢者と乳幼児には注意！



### 高齢者の気道異物(窒息)事故予防

- ・餅や肉などは、小さく切って食べやすい大きさにする。
- ・食事の際は、お茶や水を飲んで喉を湿らせる。
- ・急いで飲み込むことなく、ゆっくり噛んで食べる。



### 乳幼児の気道異物(窒息)事故予防

- ・小さい物を子どもの手の届く所に置かないようにする。



※目安として、トイレットペーパーの芯を通過する物は異物の原因となり得ます。

玩具安全基準書から 窒息危険のある大きさ 44.5 mm以下 (トイレットペーパーの芯 約 40mm)

- ・遊びながら、歩きながら、寝ころんだまま物を食べさせない。
- ・子どもが物を口に含んでいるときは強く叱らない。

※驚きや泣くことで気道に異物が入ってしまう危険があります。

# 異物が詰まった時の対処法！

まず、119番通報をしてください。

**意識があり咳をしている場合は、可能な限り咳をさせ続けます！**（もっとも効果的です！）

咳ができない人には、次の異物除去法を数回ずつ交互に繰り返し、**異物が取れるか、反応がなくなるまで**試みます。【1歳未満の乳児には、腹部突き上げ法ではなく胸部突き上げ法を実施します。】

## ※注意事項

- ・腹部突き上げ法は妊婦や高度な肥満者、1歳未満の乳児に行ってははいけません。
- ・腹部突き上げ法は、内臓を痛める可能性があるため、行った場合は救急隊に伝えるか、医師の診察を受けてください。

## 反応のある場合（1歳以上の人対象）

### 1【背部叩打法】

窒息している人を前かがみにさせるか、椅子の上に腹ばいにさせるなど、頭部が低くなる姿勢にします。左右肩甲骨の間を手の平の付け根で連続して強く叩きます。



### 2【腹部突き上げ法】※

窒息している人の後ろから抱きかかえるように腕を回します。片手で握りこぶしを作り、親指側をへそよりやや上に当てます。その手をもう一方の手で包むように握り、自分の胸の方向へ素早く圧迫するように突き上げます。



## 反応のある場合（1歳未満の乳児対象）

### 1【背部叩打法（乳児 ver.）】

片腕の上に乳児をうつぶせに乗せ、手の平で乳児の顔を支えながら、頭部が低くなる姿勢にします。背中の真ん中を、手の平の付け根で連続して強く叩きます。



### 2【胸部突き上げ法】

胸部突き上げ法は、片腕に乳児を乗せて手の平で後頭部をしっかりと持ち、頭部を低くなるよう仰向けにし、もう一方の手の指2本で胸の真ん中を強く数回連続して圧迫します。



# もしも反応がなくなった場合はどうするの？

反応がなくなったら、**ただちに心肺蘇生法を開始**します。

119 通報を忘れずに行い、AED の手配をしましょう。心肺蘇生の途中で異物が見えた場合は、異物を取り除きます。異物が見えないからといって、口に指を入れて探すことや、異物を探すために心肺蘇生法を長時間中断することはしないでください。

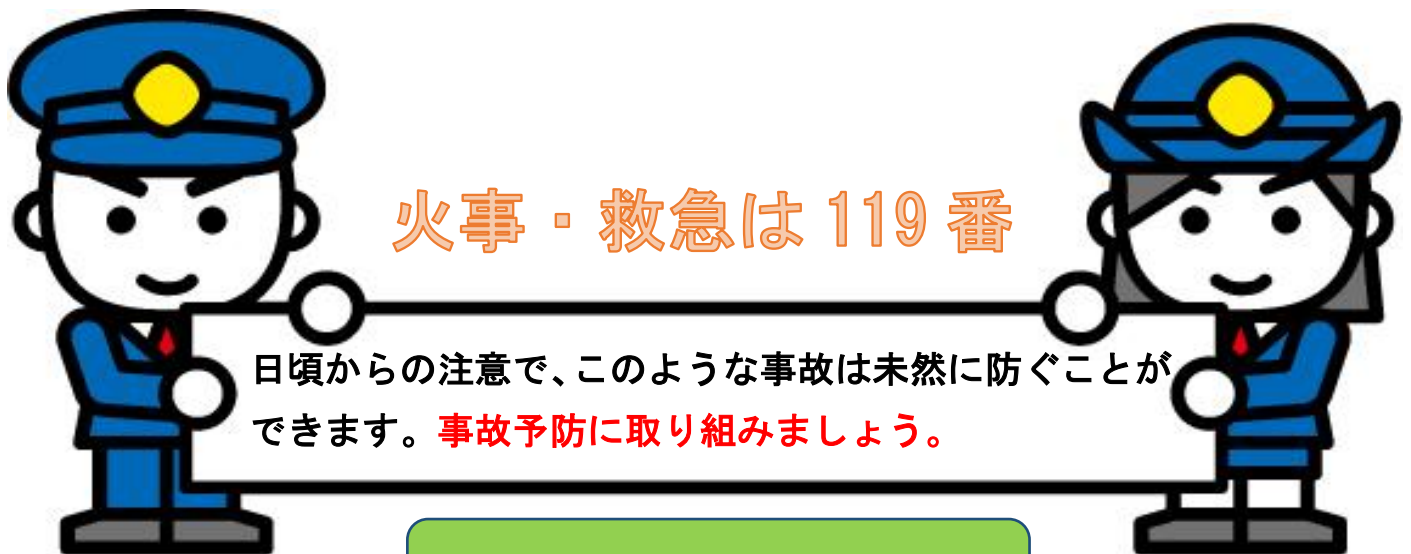
**「異物が詰まった、窒息かも！」  
と思ったら、119 番通報と異物除去法を！！**

## 窒息は時間との戦い

のどや気管を完全に塞いだ状態が続くと、脳が酸欠状態となり重大なダメージを負うことで、身体機能に障害が残ってしまう可能性があります。数分後には最悪の場合死に至ります。そのため居合わせた人による早急な異物除去が人命救助の鍵となります。

消防署では、年間を通じて救命講習会を実施しています。

詳しくは長野市のホームページをご覧ください、開催場所の消防署・分署へ直接お申込みください。(受講料は無料です)



## 火事・救急は 119 番

日頃からの注意で、このような事故は未然に防ぐことができます。**事故予防に取り組みましょう。**

担当 篠ノ井消防署塩崎分署