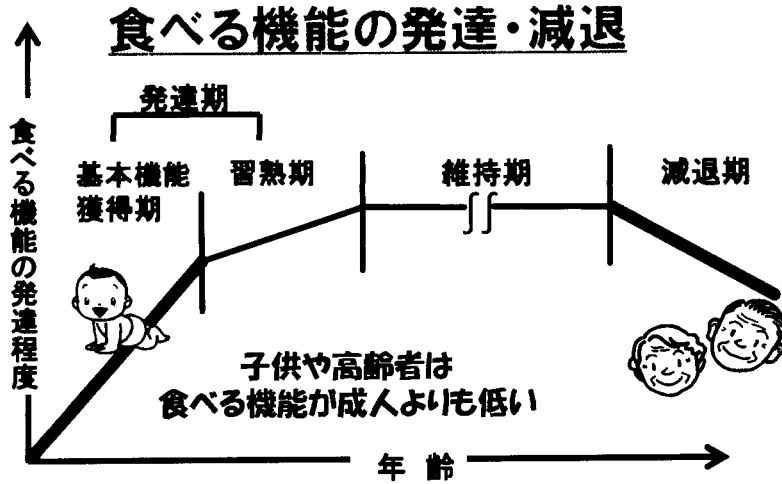


食品による窒息事故に気を付けよう！

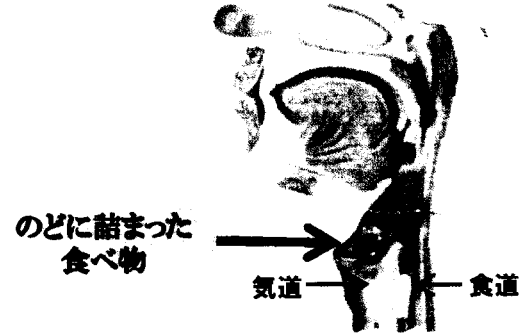
・食品による窒息で死亡する人は年間**4000人**以上です！

・1日に約**11人**が食品による窒息で命を落としています！ 知っていますか！？

(厚生労働省HP:「人口動態統計」より改変)

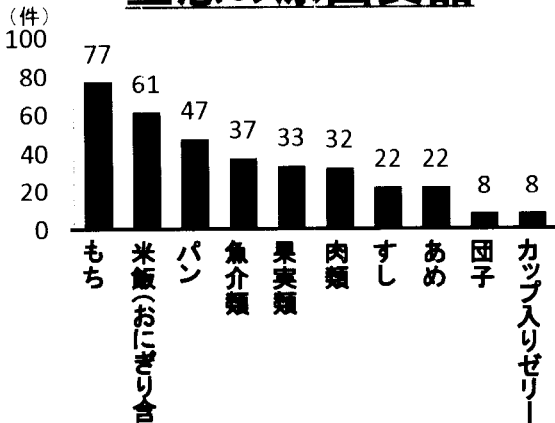


食べ物がのどに詰まった状態



大人の気管の直径は約2cmである
小さい子供は1cm未満である→小さな食品でも容易に気管をふさいでしまう

窒息の原因食品



平成19年度厚生労働省特別研究「食品による窒息の現状把握と原因分析」より改変

Point

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回多く噛むようにしましょう。目標は一口30回噛む事です。

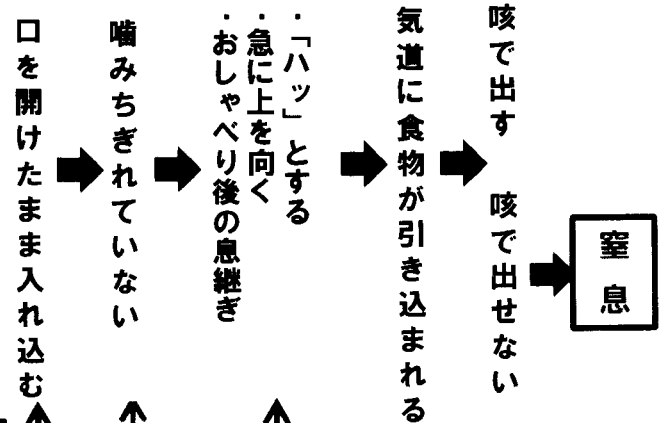
しっかり噛んでだ液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。

よく噛んで食べる事は肥満の解消・予防にもなります。

歯のない方は入れ歯をいれてしっかり噛みましょう。

離乳期の乳幼児は口の中の状態や機能に合った食べ物を与えましょう。

窒息しやすい食べ方



・食品の物性の特徴を知る
・安全な食べ方を知る

・細かく噛みつぶす
・唾液とよく混ぜる

・強く咳をする
・背部殴打法
・ハイムリック法
・救急車を呼ぶ

・一口量を多くしない
・口の前に振りこむ

・食べることに集中する
・飲み込んでからおしゃべりする
・食べている途中で急に上を向かない

しっかり噛んで食べることは、今すぐできる『窒息予防』

(社)日本歯科医師会

窒息時の対処法

乳児

手順

背部叩打法(はいぶこうだほう)・・・図1

- 1 救助者の片腕の上に乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで乳児の顔を支えながら、頭部が低くなるような姿勢にして突き出す。
- 2 もう一方の手の付け根で、背中の中を異物が取れるか反応がなくなるまで強たたく。

注意点

乳児に対しては、腹部突き上げ法(ハイムリック法)を行わない。
反応がなくなった場合は、乳児に対する心肺蘇生法を開始する。

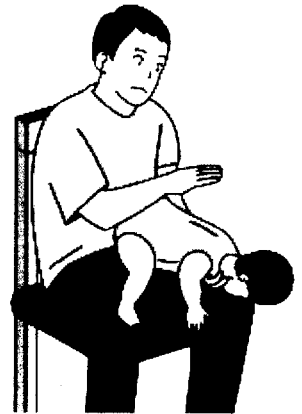


図1

小児・成人

手順

腹部突き上げ法(ハイムリック法)・・・図2

- 1 腕を後ろから抱えるように回す。
- 2 片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより上でみぞおちの十分下方に当てる。
- 3 その上をもう一方の手で握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。



図2

手順

背部叩打法(はいぶこうだほう)・・・図3

- 1 ひざまずいて、傷病者を自分の方に向けて側臥位(そくがい)にする。
- 2 手の付け根で肩胛骨(けんこうこつ)の間を力強く何度も連続してたたく。

注意点

妊婦(明らかに下腹が大きい場合)や乳児に対しては、腹部突き上げ法は行わない。背部叩打法のみを行う。

横になっている、あるいは座っている傷病者が自力で立ち上がれない場合は、背部叩打法を行う。

腹部突き上げ法と背部叩打法の両方が実施可能な状況で、どちらか一方を行っても効果のない場合は、もう一方を試みる。



図3

(福岡市消防局HP:「いざという時の応急手当」より一部改変)

窒息者を発見したらまず119番と異物除去！AEDは心肺停止の時です！

(社)日本歯科医師会