

医師会 健康講座

窒息への対処

宇和島市国民健康保険日振島診療所（日振島）

宮下 哲一



新年、明けましておめでとございます。かの一休禅師は、正月にドクロをしつらえた杖を持ち、「用心、用心」と練り歩き「門松は冥土の旅の一里塚めでたくもありめでたくもなし」と詠んだといわれます。

この時期には不慮の事故として、餅などによる窒息事故が、報道されます。高齢者と子どもがその主な犠牲者です。高齢者に起きやすい理由は、認知機能の低下、咀嚼^{そしゃく}嚥下^{えんげ}機能の低下です。子どもは咀嚼^{そしゃく}嚥下^{えんげ}機能の発達が不十分なことや、遊び食べや、食べ物をくわえて走り回るなどのことから常に窒息の危険があります。

- 【高齢者の窒息予防法】**
- ▽食物は小さく切ること
 - ▽よく噛むこと
 - ▽家族と一緒に食べること

この3つです。食物を小さくして、よく噛むことで低下した嚥下^{えんげ}機能をフォローすることです。窒息が起こると喉に手を当てて苦しがるなどの症状があります（窒息のサイン）。

家族と一緒に食べていけば、その症状に気づき対処することができます。



窒息のサイン

- 【窒息時の対処方法】**
- ▽咳を促すこと
 - ▽ハイムリッチ法柔道の括を入れる感^{かん}
 - ▽口の中に食べ物が見えれば取り出すこと

これが対処方法です。掃除機で吸引という方法もないわけではありませんが、吸引器具が必要で、意識などの反応がなければ心肺蘇生をしながら救急車を呼んでください。



腹部突き上げ法
（ハイムリッチ法）



背部叩打法

【子どもの窒息対処法と予防法】

乳幼児では膝の上に逆さにおいて背中を叩いて出すことです。年長児以上ではハイムリッチ法が必要で、

子どもに関しては起こってから対処より起こらないようにする対応が重要です。「遊び食べをさせない」「食べるときはきちんと座らせる」などのしつけの部分が大きいと思います。500円玉の大きさまでのものは要注意です。初期対応したのちは、病院で診察をつけてください。



乳幼児への背部叩打法

画像提供…日本医師会
（日本医師会 救急蘇生法
ホームページより転載）