

2022年12月号

食品による 窒息事故に注意



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

12~2月は窒息事故が多くなります

年末年始になると「餅をのどに詰まらせたことによる窒息事故」のニュースをよく耳にしますが、餅以外の食品による窒息事故も多数報告されています。

窒息事故が多い食品

「餅」「ミニカップゼリー」「飴類」「パン」

厚生労働省の調べによると、食品による窒息事故で亡くなる方は年間3,500人以上いると言われています。月別で見ると、1月をピークに12月～2月の間に事故が増える傾向にあります。

特に1月は、餅による高齢者の窒息事故が多くなります。東京消防庁の報告によると、餅の窒息事故で救急搬送される人の9割が65歳以上であり、救急車が着くころには亡くなってしまっていることも少なくありません。

餅がのどに張り付いてしまったら、呼吸ができなくなります。息を吸うことも吐くこともできません。高齢者に多い事故とは言え、年齢に関わらず餅をつまらせると窒息死する可能性があります。そのため、餅を詰まらせないように予防することが大切です。

Point!

餅による窒息事故を防ぐために

- ① 餅を小さく切って（チョコレート・かけらくらいの大きさ）、よく噛んで姿勢を良くしてゆっくり食べましょう
- ② 寒い朝は特に口の動きが悪くなっているので、会話や口の準備体操をしたり、スープ等で口の中を潤させたりしてから食べましょう。
- ③ 1人の時には食べないようにしましょう。特に高齢者や小さいお子さんが食べる際は、ご家族が注意を払いましょう。

口の準備体操の例 パタカラ体操



「パ」「タ」「カ」「ラ」という発音は、食べる時の動きに関連があり、パタカラ体操をすることで口腔機能が向上し、誤嚥の予防に役立つと言われています。体操をするときは、しっかり口を動かして、ゆっくりはっきりと発音することがポイントです。

①連続パタカラ

「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」と連続で発音する。その後「パタカラ」「パタカラ」と発音する。

③歌パタカラ

好きな歌のメロディに合わせて「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」と歌う。

万が一、家族が餅を詰まらせてしまったら。



左のような**チョークサイン**（窒息したことを探る万国共通のサインです）やのどをかきむしるような仕草が見られたら、のどに何か詰まらせている可能性があります。

・反応がある時

救助者が1人の場合は、119番通報する前に**異物除去**を行います（下の図解参照）。

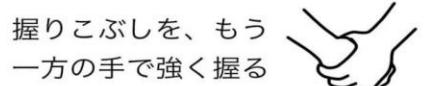
・反応がない時

心肺蘇生を行います。救助者が1人の場合は、**救急車**を呼び、**AED**が近くにあればAEDを取りに行き、**心肺蘇生**を行います。

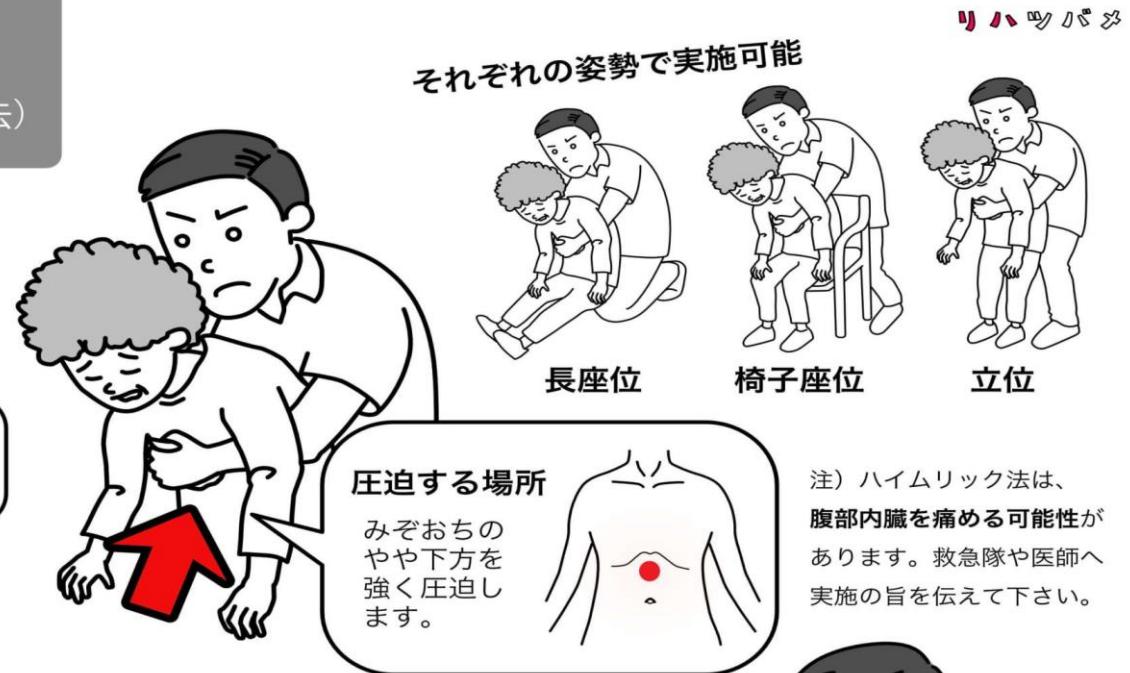
高齢者向け 窒息対応（異物の除去）

①ハイムリック法

- 対象者の背後に回り、しっかりと両手を組む。



- 握りこぶしを、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。



可能であれば
①を優先。
効果がなければ
②を試みます。

②背部叩打法（はいぶこうだほう）

- 対象者が前かがみになるようにし、胸部をしっかりと支えておく。
- 対象者の背後から「左右肩甲骨の中間あたり」を力強くなども叩く。

※妊婦、乳児には背部叩打法のみ行います。



図解：リハツバメ (<https://zaitaku-st.com/>)

救急蘇生法の手順を
チェックしましょう。

日本医師会
「救急蘇生法」

<https://www.med.or.jp/99>

スマホ版



携帯電話用
簡易版

