

1月の安心かわら版



1月の主な行事

1日 : 元旦	13日 : 成人の日
7日 : 七草	15日 : 小正月
10日 : 十日戒	



餅による窒息に要注意！

正月は家族でお雑煮を食べるなど餅を食べる機会が多いと思います。でも気を付けたいのは餅を喉に詰まらせる窒息事故。特に、高齢者の餅による年間の死亡事故の半数は、1月に集中しており特に正月三が日に最も多くなります。もし家族が餅を喉に詰まらせたらどのように対応したらよいのかまた、餅を食べるときにはどのように注意したらよいのかについて紹介します。

餅を喉に詰まらせたときのサイン

次のような症状がある時は、異物が喉に詰まった(気道閉塞)が疑われます

- ・咳き込んだり、苦しそうにしている
- ・声を出せず、喉をつかむ動作をする(窒息のサイン(チョークサイン))
- ・顔色が悪い

喉を詰まらせたときに、まず行うこと

呼びかけてみて、まず、声が出せるかどうか確認し、声が出せない場合は、喉に詰まった餅の除去が必要です。咳をすることが可能であれば、できるかぎり咳をさせます。強い咳をすることもできないときには窒息と判断し、大声で助けを呼んで周りの人に119番通報やAEDの搬送を依頼します。そして、直ちに気道異物除去を行います。救助者が一人の場合、餅を詰まらせたかたに反応がある間は、119番通報よりも異物除去を優先してください。呼びかけに反応がない場合また、応急手当の間に反応がなくなった場合は、直ちに心肺蘇生の手順を開始してください。詰まったものを吐き出させるには、手のひらの付け根部分で左右の肩甲骨の中間あたりを、数回以上強く叩きます。まだ餅が出てこないときは、次に「腹部突き上げ法」を行います。ただし、この方法は乳児や妊婦、高度肥満のかたには行ってはいけません。

餅を喉に詰まらせないようにする4つのポイント

- (1) 餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- (2) 先にお茶や汁物を飲んで、喉を潤しておきましょう。
- (3) 急いで飲み込まず、ゆっくりとかんでから飲み込みましょう。
- (4) かむ力や飲み込む力が弱い高齢者などと一緒に食事をする際は、食事の様子を見守るように注意を払いましょう。



レジアスインパクト(株)秩父支店

chichibu@rezeous.co.jp

〒368-0024 埼玉県秩父市上宮地町26-21

TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

事務所の電話番号も登録お願いします！