

窒息事故が起こったら、 どうしたらいいですか？

もしもの時に
備えましょう

厚生労働省の人口動態統計によると、平成28年の不慮の事故による死亡原因のうち、窒息事故が9,485人と最も多い数字となっています。窒息事故の原因の約半分は食品によるもので、死亡者の年齢の大半は65歳以上の高齢者が占める一方、0~4歳の乳幼児にも年間20~30人発生しており、注意が必要です。

今月の回答者

JA広島総合病院 健康管理センター
杉本保健師



① 食品による窒息事故の予防

東京消防庁によると、高齢者の事故のうち「ものがつまる・ものが入る」事故は、ご飯、餅、肉、野菜・果物、パン、菓子、惣菜、寿司など、さまざまな食べ物によって起きています。高齢者は、唾液の分泌も少なく、嚥む機能が低下します。また、口の中の乾燥、歯の喪失なども嚥む機能の低下につながります。食品による窒息事故の予防策として、消費者庁は次のような対策を示しています。

- 食品を食べやすい大きさに切り、一口を無理なく食べられる量にする。
- 食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を湿らせる。
- 食べ物を口に入れたまま、しゃべらない。
- 食事中に驚かせるような行動をしない。
- 食事中は歩き回らない、寝転ばないようにする。
- 介護が必要な方は、粥などの流動食に近い食べ物でも喉に詰まることがあるため、食事の際に目を離さないようにする。

② 万が一、食べ物が喉に詰まった時の応急手当

窒息事故が起きた場合、窒息した人には喉に手を当てて呼吸ができなくなったことを示す動作「チョークサイン」が見られます。チョークサインが見られた場合には、救急へ通報（119番）を行い、速やかに応急手当を行ってください。

- 「喉が詰まったの？」と尋ね、声が出せず、うなずくようであれば直ちに行動をします。
- 119番通報をするように誰かに頼むとともに、直ちに右記の2つの方法を数回ずつ繰り返し、異物の除去を試みます。
- 咳をすることが可能であれば、できるだけ咳を続けさせます。咳が出ればそれが異物の除去に最も効果的です。

① 腹部突き上げ法

- 対象者を後ろから抱えるように腕を回します。
- 片手で握りこぶしを作り、その親指側を対象者のへそより上で、みぞおちの下方に当てます。
- その手をもう一方の手で包むように握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。



② 背部叩打法

- 背中を叩きやすいように対象者の横に回ります。
- 手の付け根で肩胛骨の間を力強く、何度も連続して叩きます。



※妊婦や乳児に対しては①の腹部突き上げ法は行ってはいけません。
②の背部叩打法のみを行います。
※腹部突き上げ法を行った場合は、腹部の内臓を痛めている可能性があるため、実施したことを到着した救急隊に伝えてください。また、119番通報前に異物が取れた場合も、医師の診断を受けてください。
(日本医師会 救急蘇生法より抜粋)

年末年始はお餅を食べる機会が多いため、12月、1月に事故が集中しています。食べ物での窒息事故を起こさないよう、予防と応急手当の方法を知り、楽しい年末年始をお過ごしください。