

# 高齢者の窒息事故にご注意！！

年末年始にかけて餅を食べる機会が多くなります。高齢者の方は噛む力が弱くなり、唾液が少なく飲み込みにくくなります。

窒息事故が起きる前にまず、予防！

## 窒息予防のアドバイス



「チョークサイン」は、気道閉塞（窒息）を起こしている万国共通の合図です



チョークサイン

1. 食べ物は小さく切って、一口に含む量は少なめに！
2. 食事の際は、水分を取りながら急がず、ゆっくり意識して噛むように！
3. 乳児や高齢者と一緒に食事をする際は、適時食事の様子を見るなど注意を払う！
4. いざ！というときのために応急手当の方法をよく理解しておく！

## 窒息事故が起きてしまったら？

### ◆ 傷病者の反応がない場合

・反応がない、あるいは最初、反応があって応急手当を行っている途中で反応がなくなってしまった場合は、すぐに心肺蘇生法を開始して下さい。

### ◆ 傷病者に反応がある場合

#### ① 背部叩打法

手の付け根で肩甲骨と肩甲骨の間を力強く何度も連続して叩きます。

①



①



#### ② 腹部突き上げ法（ハイムリック法）

腕を後ろから抱えるように回し、片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそとみぞおちの間に当てます。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ます。

※もし、咳をすることが可能であれば、咳をできるだけ続けさせて下さい。

※妊婦や乳児（1歳未満）に対しては腹部突き上げ法は行ってはいけません。

②



【参考】日本医師会異物除去法の手順：<https://www.med.or.jp/99/>

羽咋郡市広域圏事務組合消防本部

