

ハートラちゃん教室

お餅をのどにつまらせたらどうする？！

 **日本赤十字社** 埼玉県支部
Japanese Red Cross Society



はやいもので、今年も残りわずかですね！

年末年始は、ご家族やお友だちなどとおいしい食事を召し上がる方も多いのではないのでしょうか？

しかしながら、

12月～2月は窒息による死亡者数が多いです。特に高齢者が、お餅に食べ物をつまらせてしまう事故のニュースも後を絶ちません。

気道異物による窒息事故に対しては、近くにいる人がただちに手当をしなければ救命できません。

わたしたちにできることを
一緒に学ぼう！



大切なことは、

「窒息のサイン」を見逃さないこと！

- ▶ 突然、もがき苦しむ、声が出せない
- ▶ のどをつかむようなしぐさ
- ▶ 異常音（ゴロゴロ、ヒューヒュー）がする
- ▶ チアノーゼが出てくる など



まずは…

咳をすることが可能であれば、強い咳をさせます。
声が出ない、十分に強い咳ができない場合は
119番通報をしたうえで、2つの方法で手当します。

救急車がくるまでに
なにができるかな…



救急車到着までに行うべき2つの手当てをご紹介します。



(1) 背部叩打法

背中（肩甲骨のあいだ）を手のひらでたたきます。

※ 傷病者が横になっている場合や子どもへの対処方法については、さいごに紹介する動画をご参照ください。

背部叩打法が効果がなければ
もう1つの方法も試そう！



救急車到着までに行うべき2つの手当てをご紹介します。



(2) 腹部突き上げ法

上腹部（おへそより少し上）を
圧迫します。

- ※ 妊婦や高度な肥満者、乳児には
行いません。
- ※ 腹部突き上げ法を行った場合は
内臓を損傷している可能性がある
ので、窒息の状態がおさまっても
必ず医師の診療を受けさせます。

2つの方法を
反復実施しよう！



▶ 気道異物除去の手順は
こちらの動画でも
チェックできます。

救急法・幼児安全法 気道異物除去
(日本赤十字社東京都支部公式YouTube)



▶ 反応がなくなった場合、
一次救命処置の手順で
手当を行うことが重要です。

【日本赤十字社】一次救命処置 (BLS)
～心肺蘇生とAED～ (字幕あり)
(日本赤十字社公式YouTube)



生体で練習するのはNGだよ！
講習会で一緒に練習しよう！



いざというときの手当てをご紹介しましたが、大事なものは…
事故を予防すること！

特に高齢者については、まわりの方が配慮しましょう。

- ▶ 飲み込みにくい食べ物（お餅、こんにゃく、団子、里芋、大きい肉片など）は小さく切って食べやすくする。
- ▶ ゆっくりよく噛んで食べる
- ▶ 食べ始める時などにお茶や汁物を摂るようにする など

また、物を口に入れやすい子どもにも起こりやすいです。
身の回りの物の置き場所への注意や、食事の際は見守るなど
予防にも努めていきましょう。

安心、安全に年末年始をお過ごしください。

予防にまさる手当なし！



もっと知りたい人へ

- 👉 ホームページから講習会に申し込んでね！
- 👉 公式YOUTUBEの動画もみてね！

 **日本赤十字社** 埼玉県支部
Japanese Red Cross Society

