



食べ物をのどに詰まらせたら！



対処方法

のどを詰まらせる状況に遭遇したら、まずは自分が落ち着いてください！

酸素が届かない時間が長ければ長いほど命の危険があります。実際そうなれば誰でも焦ってしまい恐怖を感じます。そうならないためにも高齢者や小さなお子様がお餅等を食べる時は注意を払い、未然に防ぐことが一番大切です。

1. 「チョークサイン」を見逃さない。※首に手をやって苦しがり、口を大きく開けて空気を吸おうとしたりします。

まずは「喉が詰まったの？」と声をかけましょう。

周りに人がいる場合は大きな声で助けを呼びます。

他の人が来たら、救急車を呼んでもらいましょう。

2. 咳をすることが出来るのであれば、咳を出来るだけ続けさせます。

咳は異物の除去に最も効果があります

咳をするのが難しい・顔色がどんどん青ざめてきた時は、次の方法を行います



3. 「指で取除く」

※異物が奥にある場合はかえって押し込んでしまう場合もあります。無理に口の奥に指を入れないようにしてください。

※掃除機で吸い出す方法は、焦ってしまい上手く出来ない事が多いです。異物を喉の奥に押し込んでしまったり、口の中を傷つける危険もあります。

喉に詰まったものが、口の中に見えた時は指で異物を取り除きましょう。

指を噛まれないように、人差し指にガーゼやハンカチを巻いて、口の中の異物を取り除きます。

4. 背部叩打法

「まず頭を低くさせて、左右の肩甲骨の間をたたき、

それでも異物がでてこないときは、

口の中をのぞいて指で取れるようなら、指でかき出す。」

※意識の有無・年齢・性別に関係なく実施出来ます。



注意: 意識がないときや、8歳未満、妊婦の方にはハイムリック法を行わないでください。

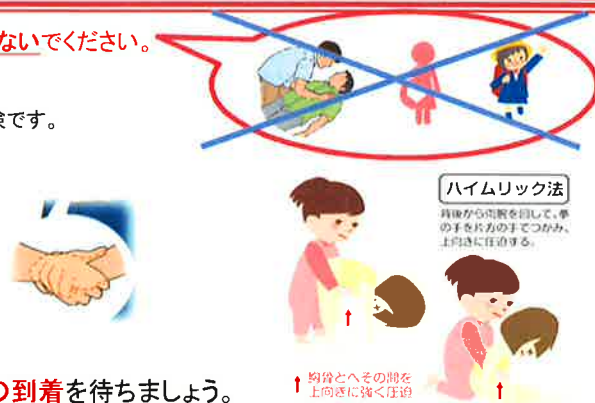
胃破裂や肝破裂の危険があります。

意識がない場合は、食べていた物が胃から逆流して気道に入る可能性があります。危険です。

5. 「ハイムリック法」(腹部突き上げ法)を実施

- ① 背後から両脇に腕を通し、
- ② 片方の手でみぞおちとへその中間部分にコブシを当て、
- ③ もう片方の手でコブシを握ります。
- ④ 身体を密着させ、腕で両脇を絞り込みながら、
- ⑤ コブシを上・内側方向に引き上げます。

意識がなく、異物が取れない時は心肺蘇生を行いながら救急車の到着を待ちましょう。



もし上記の方法で異物が口から出たとしても、良かった良かったとそのまま何事もなかったかのように過ごすのは危険です。特にお年寄りの場合は呼吸停止していた時間がいかに短時間であっても体に何らかの負担がかかっている可能性が高いので、すぐに病院で事情を説明し体に異常がないが調べてもらいましょう。

一人のとき異物が、喉に詰まってしまったときは、胸をたたき、咳をたくさんするようにしましょう。また壁に背中をつけて自分でハイムリック法を行いましょう。