

窒息

とは、口から肺までの空気の通り道に、なんらかの異物が詰まり、息をすることができなくなってしまうこと。

これは、**死**に直結します。

高齢者の窒息

高齢者は、
食べ物を飲み込む力が弱くなるとともに、
吐き出す力も弱くなっています。
食べ物を喉に詰まらせてしまう危険性が高いです。

乳幼児は、
噛む、飲み込む力の発達が不十分なため
喉に詰まらせてしまう危険性が高いです。
また、咳をする力も弱いため食べ物が
空気の通り道に入りそうになっても咳で
押し返すことができません。

こどもの窒息

※食べ物でなくても

トイレットペーパーの芯（約4cm）を通る

大きさの物なら、口に入れてしまう可能性があります！！

異物になりやすいものは?!



お餅

パン

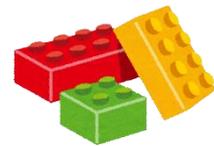
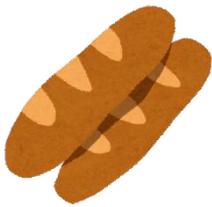
お刺身

薬の空袋



ゼリー

果物



あめ玉

ピーナッツ

肉

こんにゃく

団子

きのこ類

予防対策！

- 食品を小さく切る、食べやすい大きさにする。
- 一口の量は無理なく食べられる量にする。
- ゆっくりよく噛んで食べる。
- 水分を取りながら食べる。
- 子供の口に入る大きさ(約 4 cm未満)の物を周りに置かない。
- 子供の手が届かない場所に置く。

もしものときは？

①救助者が1人の場合

➡傷病者に、手足を動かしたり、うなずくなどの反応がある間は、119番よりも異物除去を優先してください！

(可能であれば本人に咳をするように
促してください。自発的な咳は効果的です。)

②救助者が複数人いる場合

➡119番通報を周りの方に依頼し、

背部叩打法等を行い、異物を取り除けるか

傷病者の意識がなくなるまで異物除去を試みます。

～反応がなくなった場合は直ちに心肺蘇生法を！！～

～気道異物除去法～

背部叩打法



左右の肩甲骨の真ん中を

手のひらの付け根部分で連続して強く叩く！

※どの年代の方にも行うことができます

※反応のある傷病者には、最初に行う方法です

腹部突き上げ法



相手の後ろ側に回り、”おへその上”あたりを

目安に、片手で拳を作って当て、その手をもう一方の手で握って素早く手前上方に圧迫するように突き上げる。

※妊婦の方、高度な肥満な肥満者には、

腹部突き上げ法は行わず、背部叩打法のみを行います

※乳児に対しては、腹部突き上げ法は行わず、

胸部突き上げ法を行います

乳児に対する胸部突き上げ法



救助者の片腕の上に乳児の背中を乗せ、
手のひら全体で乳児の後頭部をしっかりと支えながら
頭部が低くなるよう仰向けにし、もう一方の手の指2本で、
両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする胸骨の下半分を
力強く数回連続して圧迫します。

長野市消防局では毎月、救命講習会を開催しています！
今回紹介した窒息の対処法の他にも、ケガをした際の
応急処置も学べます！
是非、お近くの消防署にお問い合わせください。



担当 長野市消防局
篠ノ井消防署 更北分署
電話 026-284-8119