窒息（気道異物）と予防対策について

気道（空気の通り道）が完全に塞がれる窒息は、呼吸が出来なくなってしまうので、死に繋がるとても危険な状態です。
窒息による死亡を減らすために一番大事なことは、「予防すること」です。窒息を起こさないための予防と、もしもの時の応急手当について紹介します。

～ 高齢者の窒息 ～

●高齢者は、嚥下（えんげ）機能の低下により食べ物を飲み込む力が弱くなってしまうとともに吐き出す力も弱くなってしまいますので、食べ物を詰まらせてしまい窒息を起こす危険がとても高くなります。

～高齢者の窒息を防ぐポイント～

☆　餅や肉等は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
☆　餅等を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておきましょう。
☆　ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。
☆　高齢者が食事をする際は、食事の様子を見守りましょう。

～ 乳幼児の窒息 ～

●小さい子供は何かと口に入れてしまいがちで、誤飲や窒息に繋がる危険が高くなります。厚生労働省の調査によると、平成 26 年から令和元年までの 6 年間に、食品を誤嚥して窒息したことにより、14 歳以下の子どもが 80 名死亡していました。そのうち５歳以下が 73 名で９割を占めていました。

～乳幼児の窒息を防ぐポイント～

☆　食べ物は適切な大きさにしてあげましょう。
☆　食事中に笑ったり、泣いたりすると誤って窒息する可能性が高くなりますので注意しましょう。
☆　標準的なトイレットペーパーの芯を通過するような大きさのものは、口に入れ、のどに詰まらせる危険がありますので注意しましょう。
☆　乳幼児の手の届く範囲には、窒息の原因となるような物は置かないように注意しましょう。

～ いざという時の応急手当 ～

まず、**119番通報を**してください。

意識があり、咳が続いている場合は、**可能な限り咳をさせ続けます**（もっとも効果的です）。咳ができない人には、以下の方法を数回ずつ交互に繰り返し行い、異物が取れるまで行います。もしも反応がなくなってしまった場合は、**心肺蘇生法**を行います。

～ 反応のある場合（１歳以上）～

背部叩打法

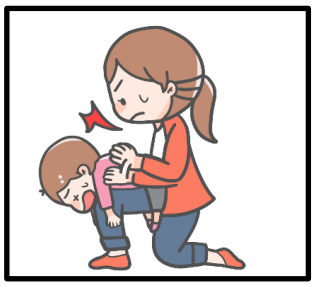
● 窒息をしている人をうつむかせ、頭部が低くなる姿勢にさせます。手のひらの付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を上方に強く連続して叩きます。

腹部突き上げ法（ハイムリック法）

● 後ろから抱きかかえるように腕を回します。片手で握りこぶしを作り、その親指側をへそよりやや上に当てます。その手をもう一方の手で包むように握り、自分の方へ素早く圧迫するように突き上げます。※妊婦や高度な肥満者には行ってはいけません。

～ 反応のある場合（１歳未満の乳児対象）～

背部叩打法



● 片腕の上に腹ばいにさせ、頭部が低くなるような姿勢にし、顎を手に乗せた後、突き出すようにします。もう一方に手の付け根で背中の真ん中を力強く数回連続して叩きます。

胸部突き上げ法

● 片方の腕に乳児の背中を乗せます。手のひら全体で後頭部をしっかり持ち頭が下がるように仰向けにします。もう一方の手の指２本で、胸の真ん中を強く数回連続して圧迫します。

～ポイント～

☆　異物が取れた後に、息苦しさや体に強い痛みがある場合は病院を受診してください。

もし、反応がなくなってしまったら・・・

ただちに心肺蘇生法を開始します！

● 119 番通報を忘れずに行い、AED が近くにあれば手配をしましょう。心肺蘇生法（胸骨圧迫と人工呼吸）を実施してください。30 回の胸骨圧迫と２回の人工呼吸のサイクル（30：２）を繰り返します。口の中で異物が見えた場合、取り除けるようなら取り除いてください。

※異物が見えない場合は、口の中に指を入れて探らないでください。また、異物を探すため胸骨圧迫を長く中断しないでください。

窒息は命の危険に関わることが多いため、大変危険です。特に高齢者や乳幼児に多いことから、周囲の人が注意し見守りましょう。もしもの時は、慌てず応急手当を行うとともに、迅速な 119 番通報を行いましょう。

長野市消防局では、年間を通じて救命講習会を実施しています。救命講習会では心肺蘇生法や異物除去など、もしもの時の応急手当の方法を教えています。詳しくは長野市のホームページをご覧いただき、都合の良い日程を選び、消防署・分署へ直接お申込みください。受講料は「無料」です。気軽に受講してみてください。

「火事」・「救急」は 119 番

担当　中央消防署　鬼無里分署