

食べ物のがどに詰まった時

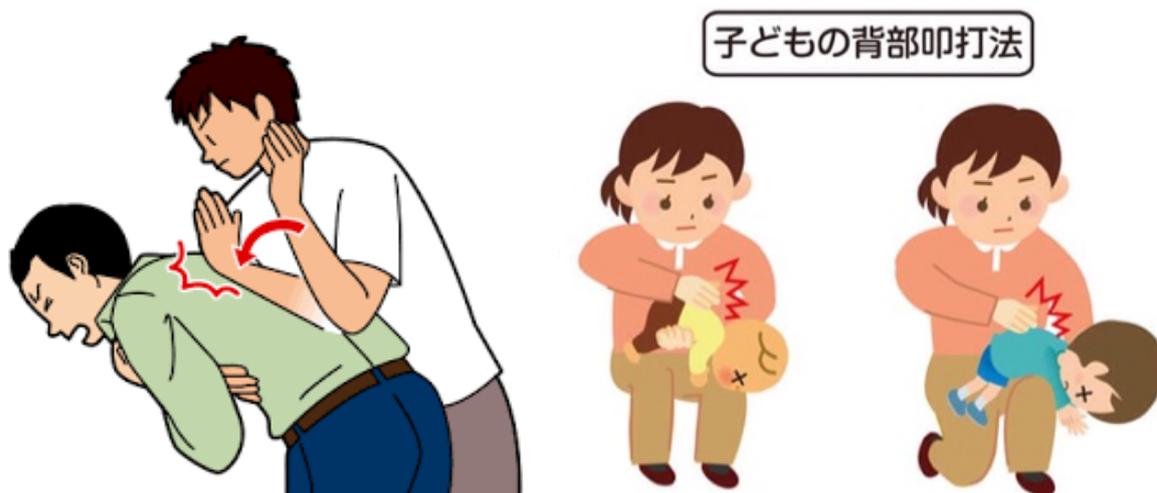
看護師 森めぐみ

食事中に食べ物のがどに詰まり突然息ができなくなってしまう、窒息で亡くなる方は年間約1万人いると言われ、交通事故で亡くなる方の約3倍になっています。お正月のニュースでも、高齢者が餅をのがどに詰まらせて救急搬送されたケースがたくさん報じられていました。お餅だけでなくご飯やパン、肉なども詰まることがありますので気をつけましょう。高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。



詰まってしまった時の対処法

背中の中（肩甲骨の間）を叩き、咳をさせ食べ物を吐かせます。息ができない、意識がない場合はすぐに救急車を呼んでください。2～3ページに記載した心肺蘇生を行いながら、救急隊の到着を待ちましょう。



のがどに詰まらないようにするポイント！（高齢者）

- ・食事前に水分を取り口の中をしめらせる。
- ・食べる姿勢も大事。背筋を伸ばして、軽くあごを引いた状態で食べる。
- ・一口一口よく噛み、ゆっくり飲み込む。十分時間をかけて食べる。
- ・食事中にむせやすい人の場合は、食事にとろみをつける。

のがどに詰まらないようにするポイント！（乳幼児）

- ・ピーナッツなどの豆類やお餅などは3才頃まで控える。
- ・寝ながらや歩きながらなど、「ながら食べ」に注意する。
- ・乳幼児の手の届かないところに保管する。

