



# 窒息（高齢者）編



「窒息」による救急事故のうち、約6割が高齢者（65歳以上）となっており、そのうちの約3割の方が重症以上となっています。

窒息のほとんどは食事中に発生し、肉片や果物、ご飯類などさまざまなもので起こっています。

## 予防策

- ★よく噛んで、ゆっくり食べる。
- ★小さく切って、食べやすくする。
- ★一度にたくさんの量を食べない。
- ★飲み物と一緒に食べるようにする。
- ★要介護者は固形物に限らず、お粥などの流動食でも窒息を起こすことがあります。食事の際は、家族が目を離さないようにしましょう。



## 喉に何か詰まったら…

### 【反応（意識）がある場合】

「喉が詰まったの？」とたずね、声が出せず、うなずくようであれば窒息と判断し、まずは「咳をする」よう指示します。

背中を叩く（背部叩打法）や、腹部を圧迫【腹部突き上げ法（ハイムリック法）】を実施します。

※妊婦や子どもにはハイムリック法を行わないでください。

### 【反応（意識）がない場合】

反応がない場合は、直ちに119番通報をするとともに、心肺蘇生を開始してください！



「喉に詰めた」場合は、窒息により息ができなくなり、重大な事故につながります。緊急の場合に備えて、**応急手当**を身につけましょう。

