

窒息・誤嚥に気を付けよう

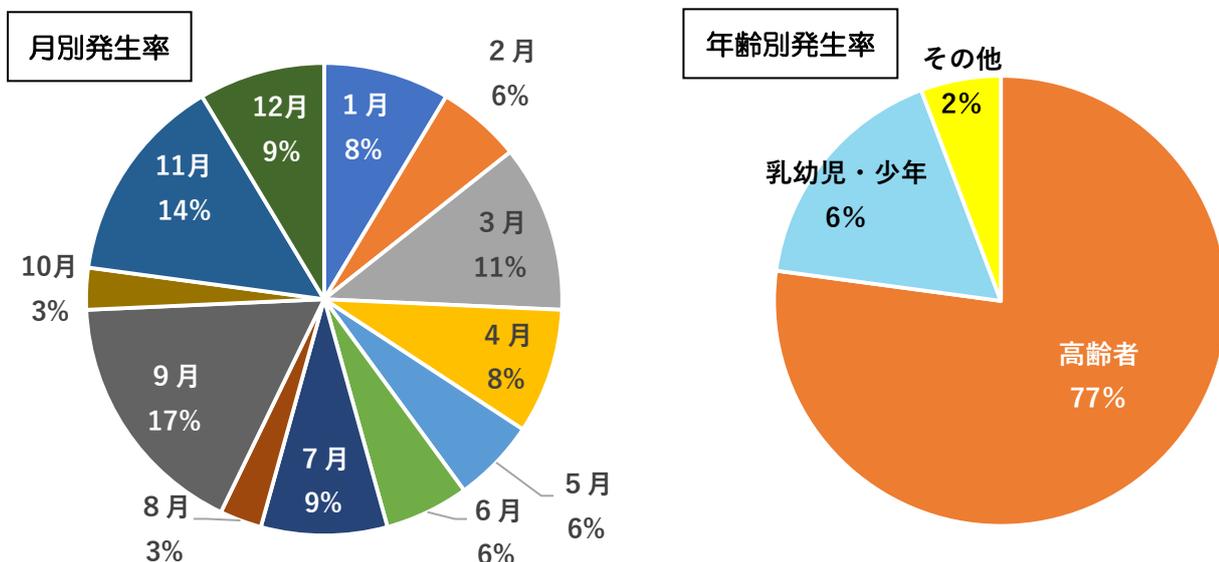


1 窒息・誤嚥について

窒息は、食べ物や異物が気道（空気の通り道）に詰まり呼吸ができなくなる状態で、死に繋がるとても危険な状態です。窒息事故の多くは高齢者や乳幼児に発生しています。また窒息事故は一年を通じて起こります。窒息による死亡事故を防ぐために、一番大切なことは、「予防すること」です。

誤嚥は飲食物や異物が気道や気管に入りこんでしまう状態となります。誤嚥をしてしまうと、細菌が肺に入ってしまう、肺炎などの症状を引き起こすことがあります。誤嚥も窒息と同様に高齢者や乳幼児に発生しやすく、「予防する」ことが大切となります。

2 尾張旭市内で発生した窒息・誤嚥データ



過去のデータより、窒息・誤嚥事案は、月別発生率で見ると、平均してほぼ毎月発生しています。また、年齢別発生率で比較すると、**高齢者が8割近く**、その他に乳幼児が高い数字となります。



窒息は正月に餅を詰まらせて発生するイメージがあったけど、一年を通して平均的に発生してるんですね！

3 実際に発生した窒息・誤嚥事案の紹介

- 高齢者が（餅、肉、刺身、パン）を食べている際に、喉に詰まった。
- 要介護で嚥下機能が弱っている方に食事介助をしている際に喉に詰まった。
- 子供が（豆、ピーナッツ）を食べながら、走り回っていた際に、誤嚥した。

4 窒息・誤嚥しやすい人

○ 高齢者

(咀嚼力の低下、歯の欠損、飲み込む力の低下などが原因となります。)

○ 乳幼児

(歯が生え揃ってない、食事中に走り回る、姿勢が悪い、泣くなどで誤って吸引してしまう。)

○ 障害者

(脳梗塞の後遺症などで、嚥下障害や、麻痺などがあるかた)

5 予防方法

○ 食べ物は、食べやすいサイズに**小さく切りよく噛んで**食べましょう。

○ **球体の食品** (ミニトマトやブドウ等) は4等分に切り分けましょう。

○ 食べている時は、**姿勢を良くして、食べさせることに集中**させましょう。

○ 食べ物は一度に**たくさん口の中に入れない**ようにしましょう。

6 事故発生時の対応方法

窒息を疑うサイン

両手でのどをつかむ・声が出せない・顔色が青くなってきた場合には、のどに何かが詰まっている可能性があります。



詰まった異物を取り除く方法

意識がある場合には次のいずれかの方法を試み、意識がない・なくなった場合には、すぐに心肺蘇生を行います。



手の付け根で傷病者の肩甲骨の間を強く叩き、詰まった物を吐き出させる方法です。何度も連続して叩きます。



(※妊婦・乳児に対して行ってはいけません)

握りこぶしを作り、親指側をへその上方、みぞおちよりも下方に当てます。もう片方の手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向け、圧迫するように突き上げます。

「予防救急」を始めましょう