

### ■ 窒息とは何か？

窒息とは、空気の通り道が塞がれることです。新鮮な空気を取り込むことができなくなり、極めて短時間のうちに致命的な状態（心肺停止）となります。

### ■ なぜ窒息が起きるのか？

□は、空気や食品などの共通の通り道です。そのため、□にもものを入れる（食べる）行為により、空気の通り道が塞がれることで窒息に繋がります。「食品」が原因の窒息は、決して珍しくなく、常に窒息の危険があります。

### ■ 窒息が起きる要因とは？

#### 【食べる側（人）の要因】

##### ①「食べる（噛む、飲み込む）力」

↓年齢により違いはあるものの、小さな子どもは、大人と比べると噛んだり、つぶしたりする力が弱く、食べ物を丸飲みすることで、窒息する可能性があります。また、高齢者は飲み込む力が弱くなり、食べ物を詰まらせる可能性が高くなります。



##### ②「食事の際の行動」

↓窒息につながる背景として、動き回って食べた、一度に大量の食べ物を口に入れてしまったなど、食事の行動が原因と考えられる事例もあります。

#### 【食品側の要因（窒息を起こしやすい食品）】

##### ①丸くてつるつるとしているもの

↓表面が滑らかなために口の中に保持できず、ふとした時に固形のまま飲み込んでしまい、窒息します。

例）プチトマト、ブドウ、カップゼリー、白玉団子、あめ、ピーナッツなど

②粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの  
↓よく噛まずに詰め込んで食べると、大きな塊が空気の通り道を塞ぎ、窒息します。

例）餅、ごはん、パン、焼き芋、カステラなど

##### ③固くて噛み切りにくいもの

↓十分に小さくならないまま空気の通り道を塞ぎ、窒息します。

例）リンゴ、いか、肉類、グミ、きのこ類など

### ■ もしも気道に

#### 食品が詰まってしまったら？

窒息時のサインをチョークサイン（㊤イラスト）と言います。世界共通のサインとされており、世界共通のサインとされています。食べ物が喉に詰まると、急に顔色が悪くなり、よだれを垂らして、苦しそうな顔をして声が出せなくなります。窒息の状態になると、たった数分で命の危険が迫った状況となります。すぐに119番通報を行い、応急手当を開始しましょう。



チョークサイン

応急手当の方法は、消防署などで行っている講習会（下記参照）で身に付けることが可能です。

### ■ 応急手当の方法

#### ①背部叩打法

- ・手の付け根で左右の肩甲骨の間を力強く何度も連続して叩きます。
- ・立った状態や座った状態、寝かせた状態でも行うことができます。



#### ②腹部突き上げ法

- ・傷病者を後ろから抱えるように腕を回します。
- ・一方の手で、握りこぶしを作って傷病者のへそとみぞおちの間に当てます。
- ・もう一方の手を添えてすばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。



\*腹部突き上げ法は妊婦さんや乳児に対して行うことはできません。

問合せ 救急課 ☎ 32-0119

### 救命講習資器材を整備しました

#### 「救命講習の受講者募集中」

宝くじの助成金で、応急手当講習会などで使用する心肺蘇生訓練人形とAEDトレーナー、プロジェクターを整備しました。

11月21日(日)には、その資器材を使用し、消防団丹生川支団の団員を対象とした救命講習会を開催しました。講習指導者として、女性消防団員の皆さんにも参加いただき大変有意義な講習会となりました。

救命講習は消防団員に限らず、市民の皆さんにも受講いただけます。いざという時に備え、応急手当の方法を身に付けませんか？

講習のお問い合わせは最寄りの消防署までご連絡ください。



救命講習会の様子