

## ■ 異物除去 … ノドに何かが詰まった時

### はじめに

日本では年間3000人ほどの方が異物による窒息によって亡くなっています。身近に起こりやすく生命に危険が及ぶ窒息。助けるためには適切な救命処置が必要不可欠なのです。

### 異物除去法

- 適切な対処の第一歩は、まず窒息に気付くことです。苦しそう、顔色が悪い、声が出せない、息ができないなどの症状があったり、右の写真のようにのどや胸を手で押さえつける仕草があれば窒息を疑います。この場合、傷病者に「のどが詰まったの？」と尋ね、もし声が出せずにうなずくようならすぐに行動しなければいけません。



#### ○ 傷病者に反応（意識）がある場合

##### 1. 119番と咳

- ① 119番通報とAEDを準備するよう誰かに依頼し除去を試みます。1人なら119番通報の前に除去を行って下さい。
- ② 傷病者が咳をすることが可能ならできるだけ続けさせます。咳は異物除去にもっとも効果的です。

##### 2. 背部叩打法（約1歳以上）

- ① 手の付け根で肩甲骨の間を強く何度も叩きます。
- ② 立っていたり座っていたりする場合は上体をやや前かがみにさせて叩きます。
- ③ 寝ている場合は身体を横に向けて叩きます。



##### 3. 背部叩打法（約1歳未満）

- ① 片腕の上に乳児をうつぶせに乗せ手のひらで乳児の顔を支えながら頭部が低くなるような姿勢で突き出します。
- ② もう一方の手の付け根で背中の中を強く何度も叩きます。



##### 4. 腹部突き上げ法（約1歳以上）

- ① 傷病者の後ろから抱えるように腕を回します。
- ② 片手で握りこぶしを作って親指側を傷病者のへそのやや上に当てもう一方の手で握ります。突き上げます。



#### ○ ポイント

- 異物除去法を実施したら救急隊や医師にその旨を伝え、医師の診察を必ず受けるようにして下さい。
- お腹の大きな妊婦、約1歳未満の乳児、身体が大きく手が回らない場合には腹部突き上げ法を行わず背部叩打法だけを行って下さい。
- 腹部突き上げ法と背部叩打法のどちらも実施可能な状況であれば、まず背部叩打法から試み、異物除去できなければ次に腹部突き上げ法を行ってください。

## ○ 異物が取れず傷病者の反応（意識）が無くなってしまった場合

### ■ 約8歳以上

- ① もう一度119番通報とAEDの準備を要請します。他に誰もいなければ自ら119番通報とAEDを準備します。
- ② 心肺蘇生法を行います。口の中に異物が見えた場合は取り除きます。何もなければ救急隊に引き継ぐまで心肺蘇生法を継続して下さい。

### ■ 約8歳未満

- ① もう一度119番通報とAEDの準備を要請します。他に誰もいなければまず心肺蘇生法を2分間行います。2分間の心肺蘇生法を行ったら119番通報をして下さい。（2人いるなら通報も蘇生法も同時に行います）
- ② 119番通報後、継続して心肺蘇生法を行います。口の中に異物が見えた場合は取り除きます。何もなければ救急隊に引継ぐまで心肺蘇生法を継続して下さい。

## 窒息の予防方法

- 異物の窒息による事故はその大半が高齢者や乳幼児です。窒息は防げない事故ではありません。普段から気をつけて事故を未然に防ぎましょう。

## ○ 予防のポイント

### 「高齢者の窒息予防方法」

・高齢になると筋力が衰えるため飲み込む力が弱くなります。またのども乾燥しやすくなるため物を飲み込みにくい状態になってしまいます。窒息を防ぐため以下のことに気をつけましょう。

- 食事をする時は水分を多く摂ってのどを潤わせながら少しずつ、ゆっくり、良く噛んで、食べるようにする。
- 食物はなるべく小さく細かく切るようにする。
- 出来るだけ誰かと一緒に食べるようにする。

### 「乳幼児の窒息予防方法」

・乳幼児には成長過程の中で何でも口に入れてしまう時期があります。（生後5ヶ月から）自身では危険の判断もできないので、窒息しない環境づくりが何よりも大切なのです。

- 掃除や整理整頓をしっかりとし、小さくて子供が口に入れやすい物は子供の手の届かない所（床から1メートル以上の高さ）に置くようにする。

☆ 3歳児が口を開けた時の最大口径は4cmです。

身近なものではトイレトペーパーの芯がそのくらいの大きさになるのでその中を通り抜けてしまうものは窒息の恐れがあると考えて下さい。

- コンニャク・ピーナッツ・ブドウ・リンゴ・ソーセージ・プチトマト・ポップコーン・もち・丸いアメちくわなど弾力性のあるものや、のどの大きさに合うものは窒息を引き起こしやすい。
- 兄姉がいる場合、小さな弟や妹に危険な食物を勝手に与えることもあるので兄姉に対して注意を促すことも大切。