



こんにちは! 村社協です!

皆様、あけましておめでとうございます。新しい年は「丑」年ですね。「牛」は古くから食牛や乳牛、耕牛と呼ばれ酪農や農業で人々を助けてくれる大切な生き物でした。大変な農業を地道に最後まで手伝ってくれる様子から、丑年は「我慢（耐える）」や「発展の前振れ（芽が出る）」を表す年になると言われています。新型コロナウイルスの感染拡大防止で、皆の“我慢”が長く続いている今の状況によく似ています。現在の状況が必ず今後の“発展”につながると期待を込め、丑年を過ごしていきましょう。

お餅による窒息にご注意ください!

厚生労働省の人口動態調査によると、「不慮の事故」による死因のうち、食物が原因となった窒息による65歳以上の高齢者の死亡者数は、年間3,500人以上、中でも、80歳以上の死亡者数は2,500人以上です。

さらに、人口動態調査の調査票情報を基に、消費者庁で平成30年から令和元年度までの2年間を分析したところ、餅による窒息死亡事故の43%が、餅を食べる機会が多い1月に発生しており、特に正月三が日に多いことが分かりました。

また、男性の死亡者数は、女性より2.6倍も多いことが明らかになりました。

高齢になると、口内や喉の機能等に変化が生じ、噛む力や飲み込む力が弱くなります。以下の点に注意して餅による窒息事故を防止しましょう。

餅を食べるときの注意点



- ①餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしてください。
- ②お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。
(ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。)
- ③一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ④ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。

物を喉に詰まらせた人への応急手当の方法

喉をつかむ仕草をしているとき、声を出せないとき、顔色が急に真っ青になったときなどは、食べ物により気道が塞がれていることが疑われます。そのようなときは119番通報と異物除去をしてください。

●意識があるとき●

- ・救助者が1人の場合は119番通報する前に、異物除去を行います。
- ・異物除去は可能であれば下記の2方法がありますが、「腹部突き上げ法」を優先し、一方で効果が無ければ、もう一方を試みます。異物が取れるか、意識が無くなるまで続けます。妊婦や乳児では腹部突き上げ法は行いません。「背部叩打法」のみ行います。

《腹部突き上げ法》

- ①患者の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。
- ②一方の手で「へそ」の位置を確認します。
- ③もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側を患者の「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てます。
- ④「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、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。
- ⑤腹部突き上げ法を実施した場合は、腹部の内臓を痛める可能性があるため、救急隊にその旨を伝えるか、速やかに医師の診察を受けさせてください。



《背部叩打法》

患者の後ろから、手のひらの基部で左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度も叩きます。



●意識が無い・無くなった場合●

傷病者がぐったりして反応がなくなった場合は、心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。救助者が一人の場合は119番通報を行い、AEDが近くにあることがわかっている場合は、AEDを自分で取りに行ってから心肺蘇生を開始します。

●一人でいるときに詰まったら●

自分のこぶしで腹部の上を素早く叩いてみます。または、どこか固いテーブルや椅子の縁に自分の上腹部を素早く圧迫してください。

参考・消費者庁「年末年始、餅による窒息事故に御注意ください! -加齢に伴い、噛む力や飲み込む力が衰えてきます。小さく切って、少量ずつ食べましょう-」(2020年12月23日)
・日本医師会「救急蘇生法」

レッツ! 脳トレ!

今回の「レッツ! 脳トレ!」はスペースの都合上、お休みとさせていただきます。
次号をお楽しみに~!

【お問合せ】

社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係
TEL: 029-282-2804

心配ごと、お困りごと等あれば
お気軽にご連絡ください!