

あさか訪問通信

窒息を 予防する対策



お餅を食べる機会が増える12月から1月にかけてお餅による窒息事故が毎年多く発生しています。その9割が65歳以上の高齢者です。お餅は粘りがあり、くっつきやすく噛み切りにくい食べ物です。年末年始を迎えるに当たり、正しい食事法を知ることが大切です。

🎄 窒息を起こしやすい人の特徴

丸のみ かき込み 早食い 大食い すすり込み

奥歯がない

咳反射がない

入れ歯を外している

口腔乾燥

唾液が多い

多量の薬服用

食物の認知困難

食べながらしゃべる

飲み込みが悪い

口に食べ物が残る

ADL低下 頸部硬直
姿勢調整が困難



💀 高齢者（窒息原因3大食品）



パン



お雑煮（お餅）



ごはん

★丸のみや早食いににならないよう正しい姿勢でよく噛んで食べましょう。

窒息と思ったら。。。



咳き込んだり、呼吸音がヒューヒューいったりすることでわかります。また異物が完全に気道をふさいでしまうと声を出せない為、喉をつかむ動作をします。

これを『窒息時のサイン（**チヨークサイン**）』といい世界共通のサインとされています。

窒息の対処法



はいぶこうだほう
背部叩打法

物が詰まった時、意識があり咳き込むことが出来る場合には出来る限り咳をしてもらいます。咳をせず窒息している場合は、『背部叩打法』を行います。背部叩打法とは、両方の肩甲骨の間を頭の方に向かって手のひらで強く叩く対処法です。



ハイムリック法

物が詰まった時、片手で握りこぶしを作り親指側を相手のみぞおちのやや下に当てます。そのこぶしをもう一方の手で握り素早く手前上方向に向かって圧迫するよう突き上げます。妊婦や1歳未満の乳幼児は内臓を痛めるので背部叩打法などで対応します。



呼びかけに応じることができる場合で、救助者が一人だけの場合は**119番通報する前に異物除去**を行います。異物がとれた場合も必ず内科の受診をお勧めします。

お知らせ

医療費控除を活用しましょう

税

医療費控除とは1年間に医療費を10万円以上支払った場合、受けられる控除です。生計が同一のご家族分もまとめて申請可能です。また、傷病により概ね6ヶ月以上寝たきりの状態であり、医師による治療のもとおむつの必要があると認められる場合には確定申告などで医療費として申告することができます。

かかりつけ医師にご相談ください。