

自宅で食べたモノがのどに詰まったら (食事中にむせた時の対処法)

☑ 対処方法

- 1, 一度食事を中断して前かがみで咳をしてもらいます。
- 2, カッピングをしましょう。
- 3, ハッフイングをして落ち着いてから食事を再開しましょう。



カッピング

手のひらを「カップ状」にして、頭の後ろ首の付け根の中央部あたりを軽くポンポンとたたき、咳を誘発させて「詰まったモノ」を排出させます。



ハッフイング

落ち着いたら一度大きく口を開いて「ハー」と強く息を吐き出します。そして、「詰まったモノ」や痰を排出させます。

📍むせた時は水を飲ませないでください

のどは、食べ物や飲み物が直接気管に入らないように、気管の『ふた』や気管の周りに『くぼみ』があります。そのくぼみに食べ物や飲み物がたまり詰まったモノを排除する仕組みになっています。**高齢者は、むせた時に水を飲むと、水と詰まったモノが気管に流れ込みます。むせがおさまってから水分等をとりましょう。**

📍むせた時の状態を覚えておきましょう

『むせ』は、身体の防御反応です。むせた時の食品や状態を覚えておきましょう。そして、むせない食べ方（姿勢など）や食べ物を工夫したり、専門家に相談をしましょう。

▶▶▶お口の機能が低下するとむせやすくなります！！



お問い合わせ (社) 柏歯科医師会附属: 歯科介護支援センター

☎ 04 (7162) 6480

窒息の対応

チョークサイン：のどに物が詰まった！！



窒息の事故は、交通事故を抜いて、不慮の事故死の第1位（平成17年人口動態統計）となり、高齢化とともに増加が予想されます。

のどや胸の前をつかんで苦しそうにしているのは「チョークサイン」といって「のどにモノが詰まった」合図です。呼吸・セキ・声が出なくなり、周囲の人に訴えられなくなります。

☑ 対処法：いかに早く気づいて適切な対処をとることが重要です

Ⓜ まず第1に周りの人を呼びましょう。ひとりで対処するのは危険です。

Ⓜ 指で掻き出す：大きく開口させて、異物を横にずらして呼吸を確保します。それから、異物を取り出します。タオル等で指を巻いて噛まれないようにしましょう！

Ⓜ はいぶこうだほう 背部巧打法：身体を前屈して頭を胸より低くします。そして、背中の肩甲骨の間を数回手首で叩いて、異物を排出します。

Ⓜ 119番通報：電話番号を聞かれますので固定電話でかけましょう。

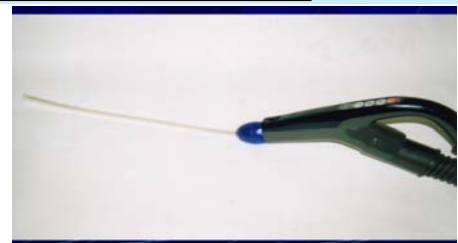
Ⓜ ハイムリツヒ法：背部から両腕で上半身を抱え、右手の拳を握り相手のみぞおちに右手を置き両手を添えて下から上へ腹部を勢いよく圧迫して腹圧をあげ、胸腔の圧をかけることにより、強い呼気をおこして吐き出させます。

Ⓜ 掃除機での吸引：掃除機のノズルを口から挿入して吸引除去します。口にノズルを挿入してからスイッチを押して一気に吸引しましょう。専用の吸引ノズルもあります。

ハイムリツヒ法



IMG ノズル



口腔機能が低下すると窒息を起こしやすくなります。専門家に相談して予防しましょう！



お問い合わせ (社) 柏歯科医師会附属：歯科介護支援センター

☎ 04 (7162) 6480