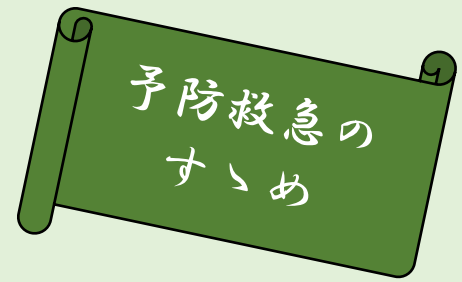


ちっ そく
窒息



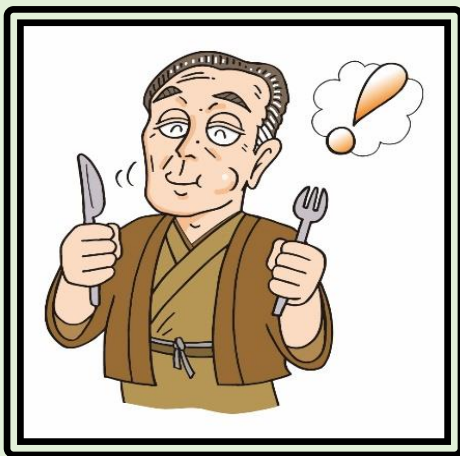
多くは高齢者（食べ物）やこども（おもちゃ）に発生しています。

日ごろからの心がけで事故を防ぎましょう。

★予防のポイント★

【 高齢者の予防 】

- 食べやすい大きさに切って！
- 食べれる量を口に入れて！
- よく噛んで！
- 水分を摂りながら食事を！



【 こどもの予防 】

- 手の届くところに口に入る大きさのモノを置かないで！
- 口に入れたまま遊ぶ、話す、寝転ぶ事をさせないで！
- 食べやすい大きさに切って！
- ナッツ類やアメ玉等を食べるときは注意して！

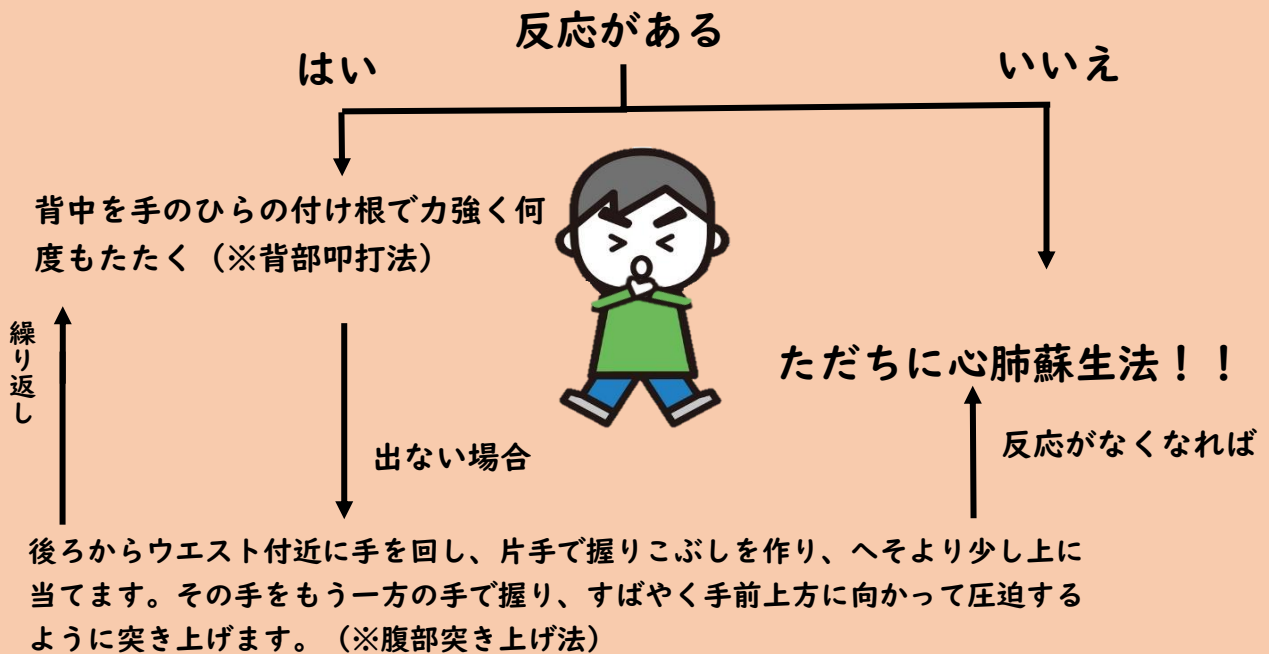
窒息の応急手当

口やのどなどに異物（食べ物など）が詰まっている場合に、異物を取り除く方法は、次のとおりです。

まずは・・・

せきをすることが可能であれば、できるだけせきを続けさせます。強いせきにより自力で排出できることもあります。

せきをしても出ない場合、せきができない場合・・・



後ろからウエスト付近に手を回し、片手で握りこぶしを作り、へそより少し上に当てます。その手をもう一方の手で握り、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。（※腹部突き上げ法）

※腹部突き上げ法は、肥満者、妊婦、乳児には使用せず背部叩打法を実施してください

応急手当により異物が取れた場合でも、病院での診察は必要です。

予防救急を始めましょう！！

その他の予防救急はこちら→



心肺蘇生ガイドラインはこちらから→

