



気道異物除去

食事中に食べ物が気道に詰まって息ができなくなった状態を「気道異物による窒息」といい、患者に意識がある場合は、すみやかに異物除去を行うことが重要です。餅でのどを詰まらせる人が多い年末年始などは、とくに注意が必要です。

窒息のサイン

のどに異物が詰まると、親指と人差し指でのどをつかむような仕草をして、苦しい状態を示そうとします。このような「窒息のサイン」に気づいたら、まずは「のどが詰まった？」などと呼びかけて反応をみましょう。

反応がない場合

患者に呼びかけても反応がない場合は、心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。救助者が一人だけの場合はまず119番通報し、AEDが近くにある場合は自分で取りに行ってから心肺蘇生を開始します。

餅がのどに詰まったら

背部叩打法を行ってください。口の中に餅が見えたら、かまれないように注意しながら指で口を開いて餅をつまみ出してください。餅が詰まったままで反応がなくなったら、直ちに心肺蘇生をしてください。心肺蘇生を続けながら救急車の到着を待ちましょう。

反応がある場合

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。異物除去には「腹部突き上げ法」と「背部叩打法」がありますが、可能であれば「腹部突き上げ法」を優先してください。ただし、患者が妊婦や乳児の場合は「腹部突き上げ法」は行わず、「背部叩打法」のみ行います。

1 腹部突き上げ法 ※妊婦や乳児にはNG

- 1 患者の後ろに回ってウエスト付近に手を回す
- 2 一方の手で「へそ」の位置を確認する
- 3 もう一方の手で握りこぶしを作り、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る
- 4 「へそ」を確認した手で握りこぶしを握って、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げる
- 5 救急隊に「腹部突き上げ法」を実施したことを伝えるか、すみやかに医師の診断を受けさせる



2 背部叩打法

大人の場合

- 患者の頭を低くし、後ろから手のひらの付け根で、左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度もたたく



幼児の場合

- すばやく抱きかかえるか太ももで支え、頭を低くして手のひらの付け根で背中をたたく



あなたの健康を
見つめてみませんか？

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
診療所 **杉並健診プラザ**
ご予約はこちら
03-4586-5555
(平日 9:00~17:00)

[杉並健診プラザ](#) 検索



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00~17:00)

[ほたるの里健診](#) 検索