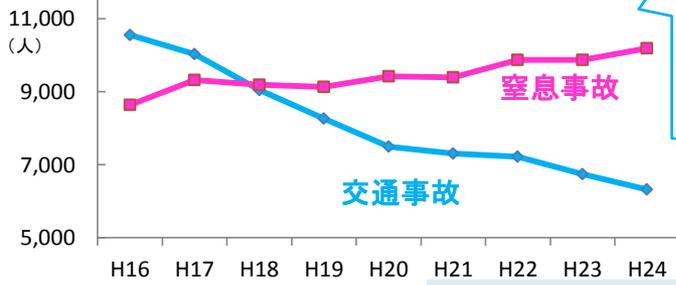


新年 明けまして おめでとうございます  
 「明日の医療を見つめ、人にやさしい薬局として地域医療に貢献します」  
 本年もどうぞ宜しくお願い致します。



## 食べ物による窒息事故にご注意!

### 交通事故より窒息事故が増えている!!

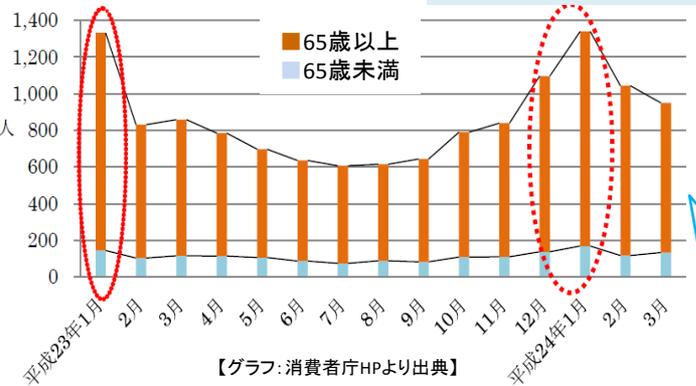


H18年から不慮の事故の死亡原因が交通事故に代わり窒息事故が1位となっています。

【グラフ:厚生労働省「人口動態調査」より作成】

### 窒息事故は1月が一番多い!!

### 月別の窒息による死病者数の推移

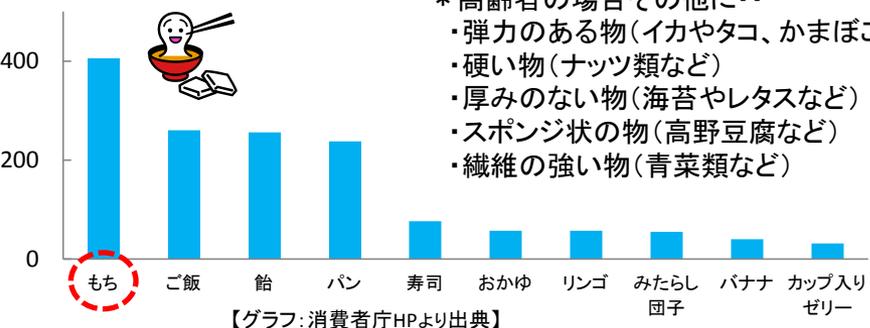


窒息による死亡者数が年間で最も多いのは1月、年間を通じて85%以上が65歳以上の高齢者で起きています。特に1月は、約90%を占めています。

【グラフ:消費者庁HPより出典】

### やはりもちが一番多い!!

### 窒息事故が発生した食べ物



- \* 高齢者の場合その他に...
- ・弾力のある物(イカやタコ、かまぼこなど)
  - ・硬い物(ナッツ類など)
  - ・厚みのない物(海苔やレタスなど)
  - ・スポンジ状の物(高野豆腐など)
  - ・繊維の強い物(青菜類など)

【グラフ:消費者庁HPより出典】

## 食べ物による窒息事故を予防するために

特定の食品を避けるのではなく、  
**窒息を起こさないような食べ方をする事が何よりの予防です。**

### ①「小さく切ること」

- ・食品を食べやすい大きさに切る。ひと口の大きさは無理なく食べられる量にする。

### ②「ゆっくりよくかんで食べること」

- ・よく嚙むと唾液の分泌が促され、食事の流れがスムーズになる。
- ・急いで飲み込まず、ゆっくりとよくかみ砕いてから飲み込む。
- ・食べたものを口に入れたまま喋ったりしない。
- ・お茶や水などと一緒に食べる。

### ③「誰かと一緒に食べること」

- ・喉に詰まったときに、直ぐに異変に気づいてもらえる。早い対処で命が助かるケースもあります。

### ④その他

- ・食事中に驚かせるような行動をしない。
- ・食事中は寝ころばない。



## 応急手当の方法(その場にあなたがいたら...)

**のどをギュッとつかむ動作は、窒息を起こし呼吸が出来なくなったことを他人に知らせるサインです。万国共通の窒息のサインです。チョークサインを見逃さないで!!**



チョークサインを出している時、声を出せない時、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事が疑われます。  
**大声で助けを呼び119番通報とAED搬送を依頼し、直ちに異物除去をします。**

### ①反応があれば...

- ・咳が出来れば咳を促します。
- ・咳が出来ないときは、**背部叩打**を行います。(患者の後ろから、手の付け根で肩甲骨の中間あたりを力強く何度も連続して叩きます)

### 背部叩打法

### ②反応がない、反応が無くなった...

- 心肺蘇生を開始します。
- 可能であればAEDを使用する。
- 救急隊が到着するまで続ける。



【イラスト:日本医師会HPより出典】