

# 勤福トレジム新聞 1月号

## もしもの時の応急処置

新年明けましておめでとうございます。  
 本年も勤労福祉会館トレーニング室を宜しくお願いいたします。

年末年始で「食」のイベントが続き、誤飲事故のニュースを耳にする機会が増える時期ですね。では、実際にその場に居合わせた時、どのような対処が正しいか存じですか？

今月のトレジム新聞は、日常でも起こりうる事故に対しての応急処置をご紹介します。

### 喉が詰まると...

物を口に含んでいるときに突然苦しみだし、呼吸ができなくなった場合には気道（喉）に異物があることを疑いましょう。

#### ☆気道（喉）に異物を詰まらせたときの症状

- 突然もがき苦しむ、声が出ない
- 異常な呼吸音
- 胸に激しい呼吸運動がみられるにも関わらず、空気の入りが少ないか、止まっている。
- 顔、首、手などにチアノーゼが出てくる
- 意識が次第に鈍る
- 人工呼吸を行ったときに、抵抗が大きく空気が入らない
- チョークサイン（左図・世界共通）が出た。



次は気道異物除去方法です。  
 まず、気道異物による窒息が疑われる場合は、**ただちに119番通報**をします。その後状況により、次の2通りの方法で気道の異物を除去します。  
 ※自分で咳ができる場合、まず、強く咳き込ませましょう。

#### ☆背中を叩く（背部叩打法）

- ①成人：傷病者の体を一方の手で支え、反対の掌の付け根で肩甲骨の間あたりを強く連続して叩きます。傷病者の頭はできるだけ低くします。
- ②横になっている場合：傷病者の体を大腿部で、もう一方の手で肩を支えます。
- ③小児：片手で抱きかかえるか、大腿部に乗せるようにして支える。
- ④乳児：乳児の股の間から手をのばし、頭部及び顎を固定する。前腕にまたがらせて頭の方を下げ、背中の中の真ん中をたたく。



☆上腹部突き上げ法（ハイムリック法）  
 ①↓②傷病者を後ろから抱くような形で腹部に腕を回します。一方の手で握り拳を作り、親指側をみぞおちより下にあて、もう一方の手で握り拳を上から握ります。  
 ③上腹部を内上方（救助者の手前上方）に向かって圧迫するように、瞬間的に突き上げます。

※妊婦（明らかに腹部が大きい方）や高度な肥満者、乳児には腹部突き上げ法は行いません。

④胸部突き上げ法（乳児）：仰向けにし、頭を下げ、後頭部と首（頸部）を支えます。両乳頭を結ぶ線にある、胸骨の下半分を指2本で数回強く圧迫します。

《参考文献》日本赤十字社 救急法基礎講習

