



# 窒息に気を付けて

こちらは、中消防署です。

高齢者の窒息事故は年末年始によく食べる「もち」により多発するイメージがありますが、年間を通して様々な食品により発生しています。

窒息は予防することができます。お互いに気を配り、窒息を予防しましょう。

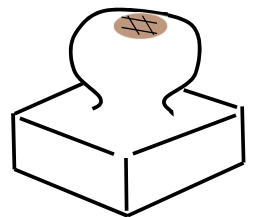
## 窒息の原因食品

1位 ご飯

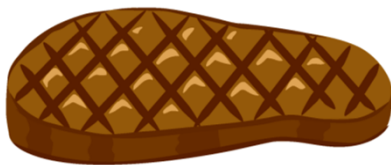


3位 パースト食  
きざみ食

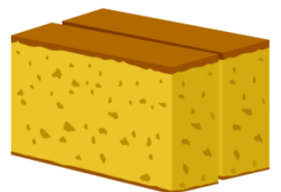
4位 もち



2位 肉



5位 お菓子



予防救急

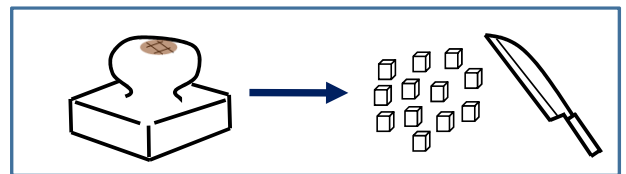


岡山市消防局マスコットキャラクター

「桃之助」

### 食べるときには…

☆肉・もち・刺身等は  
小さく切っておく



☆食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで  
喉を潤しておく



☆よくかんでから飲み込む



アンケートにご協力ください



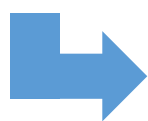
窒息に早く気づいてあげよう！

## 窒息のサイン



- のどを押さえる、口に指を入れる
- 声が出せない
- 呼吸が苦しそう
- 顔や唇の色が急に悪くなる（青紫色）

窒息に気づいたら…



**\*すぐに119番通報\***

**\*応急処置をして救急車を待つ\***

119



## 応急処置の方法

### 背部叩打法



- 1 左右の肩甲骨の真ん中に手の付け根を当てる
  - 2 連続して強く叩く
- ※座らせても立たせても良い※

### 腹部突き上げ法



- 1 後ろから抱えるように腕を回す
- 2 片方の手を握りこぶしにして、患者のおへそより少し上に当てる
- 3 連続して手前上方向に圧迫する

もしも意識がなくなったら…

すぐさま  
胸骨圧迫



## 応急処置のポイント

- ★妊婦、乳児や高度肥満者には腹部突き上げ法を行わず、背部叩打法のみを行う
- ★異物が取れるか反応がなくなるまで、二つの方法を繰り返して続ける

## 救命講習のご案内

岡山市消防局では、呼吸や脈拍が止まった際の「心肺蘇生法」、「AEDの使用法」など、救急に関する講習を開催しています。詳しくは岡山市消防局HPをご覧ください。詳しくは岡山市消防局HPをご覧ください。詳しくは岡山市消防局HPをご覧ください。

