

# 餅の窒息事故に注意！

## 必ず誰かと一緒に食べる

年末年始に食べる機会が増える餅。この時期には毎年、餅を喉に詰まらせることがあります。注意点や調理方法を正しく理解しおいしくいただきましょう



### \*お餅を食べる際の注意点

- 1) ひとりで食べない。
- 2) おしゃべりは餅を飲み込んでから。
- 3) 一口の量を多くせず、ゆっくりよくかみ、唾液とまぜてから飲み込む。
- 4) 酒を多量に飲みながら餅を食べない。



### \*お餅による窒息事故を防止するためのお餅の調理方法について、

- 1) 餅を小さく切り・厚さも薄くする。
- 2) 乾いているとくっついて危険なため、焼いた後には湿らせる。汁物の中に入れて、大根おろしなど水分のあるものとあえたりする。
- 3) きなこは、だし汁としょうゆ、あるいはハチミツなどでのばしてつけると喉につきにくくなる。
- 4) のりは、だし汁でのばしてつくだ煮のような状態に煮て、あえ衣にしてもいい。



常に喉を湿らせることが必要で、お茶などを前後に飲んだり一緒にとろみのある水分を取る。



# お餅がのどにつかえた時の 対処方法

窒息の発見 まず、窒息に気がつくことです。親指と人差し指で、のどをつかむ仕草は「窒息のサイン」と呼ばれています。



## ○ 反応がある場合



## 119 番通報と異物除去

### 腹部突き上げ法 妊婦・乳児には行いません。

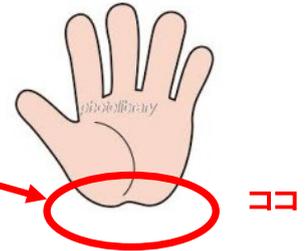


1. 詰まって苦しんでいる人の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。
2. 一方の手でへその位置を確認します
3. 反対の手で握りこぶしをつくり「へそ」上方「みぞおち」のじゅうぶん下方にあてます
4. 「へそ」の位置を確認した手を3に重ね、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます

### 背部叩打法(はいぶこうだほう)



手のひらの基部で  
左右の肩甲骨の中間  
あたりを力強く何度も連続して  
叩きます



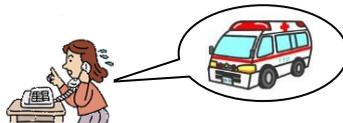
## × 反応がなくなった場合



## 119 番通報と異物除去

救急車が到着するまでの間、「背部叩打法(こうだほう)」と呼ばれる応急手当てで餅を出す努力をする。「背中をたたく際、かなり強く、しっかり。間を開けずに4~5回迅速にたたくこと」が必要

### ◆救急車ためらわず



意識がなくなり、呼吸をしていなければ、心肺蘇生(そせい)法の心臓マッサージ(胸部圧迫)を1分間に100回以上のリズムで30回、人工呼吸2回の組み合わせを1セットとし、5回繰り返す。餅が喉に詰まっていた場合は人工呼吸ができないため、心臓マッサージだけ行う。