

正月はお餅を食べる機会も多く、とくに高齢者の方が喉に詰まらせて救急出動になることがあります。実際に私が出動した事案を例にあげますと、80代の男性が昼間にお雑煮を食べていて突然苦しみだしたとの事で救急出動しました。到着した時、心肺停止状態で口の中を見ると500円玉ぐらいの大きさのお餅を喉に詰めており、素早くお餅を取り除いて心肺蘇生をしながら病院に搬送するという事案がありました。このような事故を起こさないようにする為にご家庭でもできるお餅の窒息の予防についてお話しします。

- ・まず、一口の量は無理なく食べることでできる量にする。
- ・次に、急いで飲み込まず良く噛んで食べる。
- ・最後に、口に含んだまま会話はしない。

また、高齢者や小さい子供さんは喉に詰めやすいので、初めから小さく切っておくということも予防になります。

もし注意していても喉につめた場合、咳が出来るようであれば咳をさせるようにしてください。咳ができないようであれば、ハイムリック法や背部叩打法を行ってください。

まずハイムリック法のやり方ですが、傷病者を後ろから抱きかかえるように脇の下から前方に手を回します。片手で握りこぶしを作り、みぞおちのやや下のあたりに当てます。そのこぶしをもう片方の手で握り、胸の上の方に向かって圧迫するように押し上げます。この動作を繰り返すことで、異物を吐き出させます。なお、このやり方は意識のない人に行った場合 胃の中の物が気管に逆流してしまう可能性がありますので行わないでください、また妊娠していると思われる方に対してもお腹の赤ちゃんに深刻なダメージを与えてしまう危険があるので行わないでください、 歳くらいまでの子供に対しても行ってはいけません。

次に背中をたたく背部叩打法ですがまず傷病者の頭をお辞儀をするように下げさせます。傷病者の胸に片方の手を当てて倒れないように体を支えます。もう片方の手の付け根で背中の中肩甲骨の間を異物が取れるまで、力強く、続けて叩きます。叩く方向は、「頭の方」を目安に下から上へ突き上げるように叩きます。

そして異物が取れた場合でも医師の診察を受けるようにして下さい。

またこのような場合になった時には躊躇することなくすぐに119番に電話して救急車を呼んでください。

次に、寒い時期に身近に潜む危険についてお話しします。

これも、私が出動した事案なのですが、高齢の方がお風呂場で意識が無いとのことで出動しました。

その日は、とても寒かったのを覚えています。

到着した時、呼び掛けには反応はなかったのですが呼吸はあり血圧が低い状態で、この方はヒートショックという状況になっていたと思われます。

ヒートショックと言うのは簡単に言うと、急激な室温の変化によって血圧が激しく上昇したり下降したり、脈拍が早くなったりする状態のことで、これは体にかかなりの負担をかけてしまいます。

今回は、お風呂場での事案を出しましたが夜間トイレに行く際や、早朝に薄着のまま外に新聞を取りに行く時などでもこのようなケースで呼ばれる事も多々あります。

予防としましては、

- ・お風呂の場合は、あらかじめ脱衣所や浴室を温めておく
- ・お湯につかる時は突然熱いお湯に入るのではなくシャワーやかかり湯などで体をならしてから浴槽に入る
- ・お湯の温度をややぬるめにしてゆっくり入るようにする。
- ・トイレや寒い部屋、屋外に移動する場合は一枚羽織って行く。
- ・トイレにも簡易的な暖房器具を置く

このような点に注意することで、ヒートショックの危険性を減らすことができます。

