

# 健康ぷらざ

## No.210

企画:日本医師会

### 救急処置の手順

●誰かに救急車要請をさせる。  
119番に電話して  
「**救急です。窒息です**」  
がキーワード。

# 119



●詰まった直後、まだ意識がある時:**ハイムリック法**  
後ろから回り上腹部を突き上げる。

- ①立位または坐位の後ろから救助者が抱える。
- ②一方の手で**握りこぶし**を作る。
- ③握りこぶしの親指と人差し指の輪で作った面を、患者さんの上腹部(みずおち)にあてる。
- ④もう一方の手で、握りこぶしをにぎる。
- ⑤この両手を、**一気に手前上方に引く**ようにして、患者さんの**みずおちを上に突き上げる**。
- ⑥取れない場合、数回繰り返す。



#### ●意識がなくなった時

寝かしたまま、上腹部を突き上げる。

- ①仰向けにして、太ももにまたがる。
- ②一方の手のひらの根部をみずおちにあてる。
- ③他方の手をその上に重ねる。
- ④この両手で、**一気にみずおちを上に突き上げる**。



#### ●幼児の場合

握りこぶし代わりに、両手の人差し指と中指の4本で押し上げる。



#### ●乳児(赤ちゃん)の場合

下向きにして、背中をたたく。

- ①太ももに乗せた赤ちゃんを、一方の手で逆さに支える。
- ②他方の手のひらで背中を繰り返したたく。

#### 注意点:

1. 意識がある時に、口の中に指を入れて取ろうとすると、噛まれるので危険。
2. 電気掃除機のノズルで餅などを取るのは、汚いので**最後の手段**。ノズルを喉まで入れてから電源をオンにしないと、舌を吸ってしまう。
3. 取れない時は、救急車がくるまで、**胸部圧迫式の心肺蘇生術**を続ける。

●食べ物(のど)や気管に詰まると、窒息して死ぬことがあります。

●餅、こんにゃく、ステーキなど噛み砕きにくいもの、小児ではピーナッツや豆状のお菓子が特に危険。

●症状:詰まった直後から、言葉が出ないで、咳こむ。取れないと、もがきながら、顔が紫色になり、やがて意識がなくなります。

# 食べ物による窒息の救急処置



指導・慶應義塾大学医学部救急医学 教授 相川 直樹

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。