



2025年 1月

ライフサポートNEO

検索

発行：訪問看護ステーションきぼう / 住所：佐賀市兵庫南2丁目4番22号 / 電話：(0952) 29-2600



謹賀新年

2025年も安心して快適な
毎日を過ごしていただけるよう
努力してまいります。
看護のことでお困りなことが
ございましたら、
お気軽にご相談ください。
皆様にとっても
良いお年でありませう
お祈り申し上げます。

訪問看護ステーションきぼう

万が一に備えよう！お餅がのどに詰まったときの応急処置

1. のどに詰まらせたときのサイン

- ・咳き込んだり、苦しそうにしている
- ・声を出せず、のどをつかむ動作をする
- ・顔色が悪い

親指と人差し指でのどをつかむ仕草は「窒息のサイン」と呼ばれます。



2. まず行うこと

①呼びかけ

声が出せるか確認します。声が出せない場合は、のどに詰まったお餅の除去が必要です。

②咳をさせる

咳をすることが可能であれば、できるかぎり咳をさせます。強い咳をすることもできないときには窒息と判断し、大声で助けを呼んで周りの人に119番通報やAEDの搬送を依頼します。そして、直ちに気道異物除去を行います。

3. 気道異物除去の方法

まずは背部叩打法を優先して行ってください。

【背部叩打法】

患者の後ろから、手のひらの基部（付け根）で左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度も叩きます。

背部叩打法でお餅が出てこないときは、ハイムリック法を行います。

【ハイムリック法（腹部突き上げ法）】

※ただし、この方法は乳児や妊婦、高度肥満の方には行ってはいけません。

①相手の後ろにまわり、両方の手を脇から通し、ウエスト付近に手を回します。

②一方の手で握りこぶしをつくり、その親指側をへそより少し上に当てます。

③その握りこぶしをもう一方の手で握って、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。



◎もし窒息への対応が途中で分からなくなったら、119番通報をすると行うべきことを指導してくれますので、落ち着いて指示に従ってください。

◎ハイムリック法（腹部突き上げ法）を実施した場合は、腹部の内臓を傷める可能性があるため、救急隊にその旨を伝えるか、速やかに医師の診察を受けさせてください。

参考サイト

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202212/2.html>

（政府広報オンライン「餅による窒息に要注意！喉に詰まったときの応急手当は？」）