



きぼう

ほうかん通信

2026 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

2026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
良いお年でありますよう
お祈り申し上げます。

訪問看護ステーションきぼう

知っておこう！餅がのどに詰まったときの対処法

高齢者の餅による年間の死亡事故の半数は、**1月に集中**しており、特に正月三が日に最も多くなります。餅をのどに詰まらせた場合、気道が塞がれて、窒息してしまうおそれがあります。そのようなときは、周りの人が**直ちに詰まらせた餅を取り除くこと（気道異物除去）**が必要です。



気道異物除去の方法

（背部叩打法・ハイムリック法）

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。

餅をのどに詰まらせないようにする

4つのポイント

- 1 餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- 2 先にお茶や汁物を飲んで、のどを潤しておきましょう。
- 3 急いで飲み込まず、ゆっくりと嚥ってから飲み込みましょう。
- 4 嚥む力や飲み込む力が弱い高齢者などと一緒に食事をする際は、食事の様子を見守るなど注意を払いましょう。

⚠️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/202112/2.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？」）