

食べ物による窒息事故を防ぐために

食品による窒息事故に気を付けよう！

・食品による窒息で死亡する人は年間**4000人**以上です！

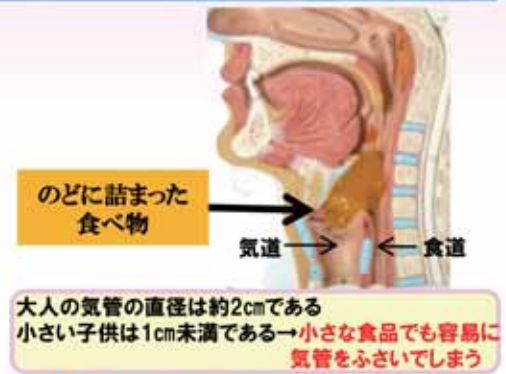
・1日に約**11人**が食品による窒息で命を落としています！

知っていますか！？

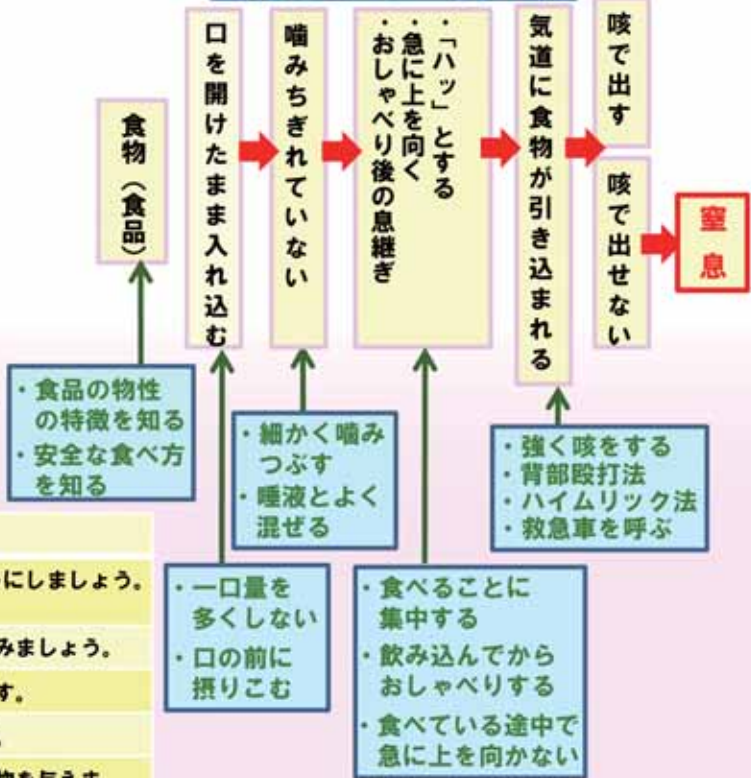
(厚生労働省HP:「人口動態統計」より改変)



食べ物のがどに詰まった状態



窒息しやすい食べ方



Point

- 一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- 食べ物を一口入れたら、いつもより5回多く噛むようにしましょう。目標は一口30回噛む事です。
- しっかり噛んでだ液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。
- よく噛んで食べる事は肥満の解消・予防にもなります。
- 歯のない方は入れ歯をいれてしっかり噛みましょう。
- 離乳期の乳幼児は口の中の状態や機能に合った食べ物を与えましょう。

しっかり噛んで食べることは、今すぐできる『窒息予防』

(社)日本歯科医師会

「窒息を起こしやすい食物、食べ方」及びその「予防法、対処法」などに関する解説用チラシ等は、日本歯科医師会ホームページ (<http://www.jda.or.jp>) からダウンロードできます。
また、内閣府食品安全委員会のホームページ (<http://fsc.go.jp>) も参考にしてください。

窒息時の対処法

乳児

手順	背部叩打法(はいぶこうだほう)・・・図1
1	救助者の片腕の上に乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで乳児の顔を支えながら、頭部が低くなるような姿勢にして突き出す。
2	もう一方の手の付け根で、背中の中の真ん中を異物が取れるか反応がなくなるまで強くたたく。

注意点

乳児に対しては、腹部突き上げ法(ハイムリック法)を行わない。
反応がなくなった場合は、乳児に対する心肺蘇生法を開始する。



図1

小児・成人

手順	腹部突き上げ法(ハイムリック法)・・・図2
1	腕を後ろから抱えるように回す。
2	片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより上でみぞおちの十分下方に当てる。
3	その上をもう一方の手で握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。

手順	背部叩打法(はいぶこうだほう)・・・図3
1	ひざまずいて、傷病者を自分の方に向けて側臥位(そくがい)にする。
2	手の付け根で肩甲骨(けんこうこつ)の間を力強く何度も連続してたたく。

注意点

妊婦(明らかに下腹が大きい場合)や乳児に対しては、腹部突き上げ法は行わない。背部叩打法のみを行う。

横になっている、あるいは座っている傷病者が自力で立ち上がれない場合は、背部叩打法を行う。

腹部突き上げ法と背部叩打法の両方が実施可能な状況で、どちらか一方を行っても効果のない場合は、もう一方を試みる。



図2



図3

(福岡市消防局HP:「いざという時の応急手当」より一部改変)

窒息者を発見したらまず119番と異物除去！AEDは心肺停止の時です！

(社)日本歯科医師会

● ● ● あとがき ● ● ●

東京都歯科医師会は、「噛むことは健康の源」というスローガンに、また『よくかむことは「あ・い・な・の・だ」』というキャッチコピーに示されるように、歯・口からはじめるからだ全体（全身）の健康づくりを、食育が今日のように脚光を浴びる前から提唱してきた経緯があります。このたび、改めて食育を推進していくために、母子保健医療常任委員会が中心となり本書を発行することになりました。歯科が食育をどう進めるべきか、当初編集に携わった我々の間で議論が錯綜しましたが、東京における先進的な取組や、そこで開発されたツールを通して、現場の知恵に学ぶこととしました。

実際に食育に携わっている多くの方々のご協力によって本書は完成することができました。しかし、せっかくご提供いただきながら、紙面の関係でご紹介できなかった事例等も少なくありません。ご協力にお応えできなかったことへのお詫びと、ご協力くださった方々への感謝をあらためてここで申し上げたいと思います。

最後に、東京が発信する「歯と口の健康からはじめる食育」をテーマとした本書によって、食育の輪がさらに広がることを心から願っております。

東京都歯科医師会

理事 高野直久

編 集

社団法人 東京都歯科医師会

会 長 田 中 秀 夫
副 会 長 兵 頭 英 昭
専務理事 渡 邊 儀 一 郎
理 事 高 野 直 久
井 上 恵 司

【母子保健医療常任委員会】

委 員 長 市 川 信 一
副 委 員 長 小 泉 信 隆
副 委 員 長 澤 悦 夫
委 員 田 中 東 順
小 川 仲 子
古 屋 忠
大 橋 正 昭
萩 澤 宏 美
塩 谷 達 昭
学 識 眞 木 吉 信
行 政 成 田 友 代
椎 名 恵 子

(地域保健医療常任委員会委員)

オブザーバー 佐藤甫幸
(地域保健医療常任委員会委員長)

東京都8020運動推進特別事業

歯と口の健康からはじめる 食育サポートブック

平成21年2月8日発行

登録番号 (20) 342

発行 東京都福祉保健局 医療政策部 医療政策課

郵便番号 163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号

電話番号 03 (5320) 4433 (ダイヤルイン)

編集 社団法人東京都歯科医師会

郵便番号 102-8241 東京都千代田区九段北4-1-20

電話番号 03 (3262) 1148 (事業第一課 ダイヤルイン)

印刷 一世印刷株式会社

郵便番号 161-8558 東京都新宿区下落合2-6-22

電話番号 03 (3952) 5651 (代)



よくかむことは

あ い な の だ