

【溺水・窒息】

1. 溺水

高齢者の溺水の発生場所が多いのが、浴室です。

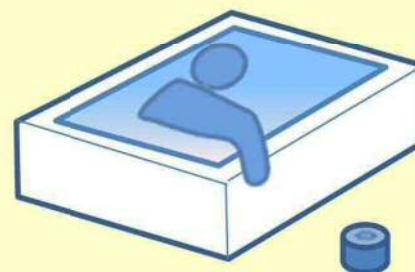
浴室での溺水は、年間を通して発生していますが、特に冬場に多く発生しています。寒い季節の入浴は、身体を温めたり、疲れをとったりとさまざまな効用がありますが、その一方、入浴方法を間違えると非常に危険です。

また、冬期は脱衣と入浴との体温の急激な変化で、脳卒中や心筋梗塞等のリスクが高まります。

このように、さまざまな要因がかさなり、「溺水」につながるので注意しましょう。

☆事故事例

- 入浴した父親の様子を見に行くと、浴槽内でお湯に顔がつかった状態で意識がなかった。
- 浴室で物音がしたので、見てみると母親が浴槽に頭部をぶつけ出血し、苦しんでいた。
- 大きな物音がしたので、様子を見に行くと、脱衣所で父親が倒れ、意識消失していた。



☆予防と対策

- 冬期、脱衣所や浴室を暖めておきましょう。(温度差を少なくしましょう。)
- 倒れた際に周囲に気づかれることが少ないため、入浴時間は家族が寝静まってからではなく起きている時間に入るようにしましょう。(家族は高齢者の入浴時間をチェックしておき、「湯加減はどう?」とたまに声をかけましょう。)
- 高温や長時間の入浴は避ける。(心臓や脳にご病気のある方や高血圧の方は特に気をつけましょう。)

- なるべく、浴室の扉は鍵をかけずに入りましょう。
 - 浴室のタイルの床は滑りやすいので、滑らない工夫や手すりを付けましょう。
 - 呼び掛けて意識がなければ、湯を抜いて、みんなで、広い場所に移動させ、呼吸の状態を確認しましょう。
- ※呼吸がなければ心肺蘇生法を実施しましょう。 トップページ「心肺蘇生法の手順」を確認してください。

2. 窒息

食事中の突然の意識障害、呼吸の異常に気づいたら、まず窒息ではないか疑ってみてください。

窒息を起こすと初期には顔面が紅潮し、その後、蒼白や紫色(チアノーゼ)になります。重篤な場合、咳も出ず声も出なくなり、手で首をつかむような形になったまま意識を失うこともあります。

窒息したら、「苦しがる」ので、すぐわかるはずだと考えている方が多いと思います。しかし、実際、「家族と食事中に卒倒」という119番通報で救急出場すると、窒息であった例が意外と多いです。食事中の意識障害を見たら、首に手を当てて苦しんでいるか、正常に呼吸しているか確認してください。

高齢者では摂食・嚥下機能が低下しているため、お餅やご飯やパンなど粘りのある食べ物などは噛みにくく、大きな塊のままノドに入って窒息に至ることもあります。

☆ 事故事例

- 父親が餅菓子をノドにつまらせた後、顔面蒼白となり意識消失した。
- 家族で食事をしていたところ、母親が座ったまま意識消失していた。
- 父親が食事中にもちをノドにつまらせ意識がなくなり、呼吸停止となった。

窒息事故が発生した食べ物の例

- ・ごはん ・パン ・餅 ・和菓子 ・フルーツ
- ・里芋 ・こんにやく ・海苔 ・ナッツ類 ・魚介類
- ・肉類 ・カップ入りゼリー などがあります。

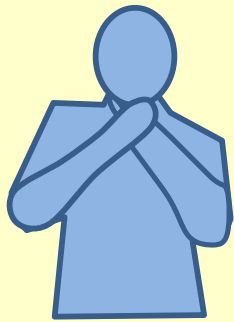
☆予防と対策

- 口の奥に押し込まない。
- 食品の物性の特徴を知る。
- 食べることに集中する。
- 食べ物を飲み込んでから会話する。
- 細かく噛みつぶす。
- 食べてる途中で急に上を向かない。
- 安全な食べ方を知る。

※窒息になるリスクの高い食品を食べるときは、十分に噛んで食品を細かくするとともに、狭いノドを通過しやすいように、だ液と十分に混合することが窒息を予防する点からも重要です。

万が一、窒息をおこした時のために応急手当を覚えておきましょう。

★食べものがノドにつまるなどで窒息状態の人が発生したら、次の方法で異物の除去を試みましょう。



苦しそう、顔色が悪い、声が出せないなどの窒息にいち早く気づくこと。親指と人差し指で、ノドをつかむ仕草は、「**窒息のサイン**」と呼ばれています。

「ノドがつまった?」と尋ね、うなずくような仕草があれば、ただちに応急処置をしましょう。

意識がある場合



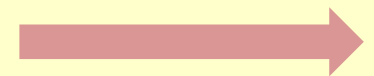
まず、「咳」をさせる。「咳」ができない場合には、周りに助けを求め、異物除去には、「腹部突き上げ法」と「背部叩打法」を試みる。



意識がない場合



周りの誰かに119番通報とAED手配を頼み、心肺蘇生を開始。詳しく知りたい方は救命講習を受けましょう！！



腹部突き上げ法



傷病者の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。一方の手で「へそ」の位置を確認し、片方の手で握りこぶしを作って、親指側を、傷病者の「へそ」の上方で、みぞおちよりやや下方に当てます。「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。腹部突き上げ法を実施した場合は、腹部の内臓を傷めている可能性があるため、救急隊にその旨を伝えるか、すみやかに医師の診察を受けさせてください。

※妊婦や乳児には、腹部突き上げ法を行ってはいけません。背部叩打法のみを行います。

背部叩打法



傷病者を立たせた姿勢や、横に寝かせた姿勢で後方から手のひら基部(手首に近い部分)で左右の肩甲骨の間あたりを力強く何度も連続して叩く。

その後、口の中を確認し、異物を取り出せそうなら除去。奥の方に異物がある、又は、見えない場合は継続してください。

※傷病者の意識(反応)がない場合、または、最初は意識があつて応急手当を行っている途中にぐったりして意識がなくなった場合には、直ちに心肺蘇生法の手順を開始してください！！