

窒息

川口市立医療センター
救命救急科

たき ぐち
瀧口

とおる
徹



窒息とは、空気の通り道である気道が塞がれ、空気を取り込むことができなくなることです。極めて短時間のうちに致命的な状態に陥ります。成人の窒息は、餅などの食べものを喉に詰まらせることが多く、飲み込む力が弱くなったお年寄りに特に多い傾向があります。また、飲み込む力が十分に発達していない乳幼児は、ピーナツや飴などのほか、口に入るおもちゃや硬貨などを喉に詰まらせることがあります。

最初の症状は咳き込むことですが、咳き込みが激しすぎて助けを呼ぶことができず、喉の辺りを両手でかきむしるような動作をすることもあります。その後、徐々に呼吸や話す声が弱まり、止まることもあれば、甲高い音やあえぐような音を出していることもあります。顔が真っ青になったり、けいれん発作を起こしたり、意識を失うこともあります。

初期対応として、複数の救助者がいる場合は、1人が119番通報し、ほかの人は窒息している人の治療を開始します。救助者が1人しかない場合は、気道に詰まっている異物を取ることを試みてから、119番通報をしてください。激しく咳をすると、しばしば気道に詰まっていた異物が吐き出されるので、強く咳き込んでいる場合は、そのまま咳を続けさせましょう。正常に話すことができても、しばらくは強く咳き込むことがあります。息苦しさ改善しない場合は異物が残っている可能性があるため注意が必要です。

一番大切なことは窒息を防ぐことです。高齢者や乳幼児には、食べ物や飲み物を細かく刻むことや、おもちゃや硬貨を出しておかないなどの配慮も大切です。

アルコールと正しく付き合しましょう



年末年始は飲酒する機会が多くなる時期です。アルコールは昔から百薬の長と言われますが、節度ある適切な飲酒量を知り健康的な生活を送りましょう。

適度な飲酒量とはどのくらい？

体内でアルコールを分解するときに主にはたらく臓器は肝臓です。肝臓が処理できるアルコール量には限度があります。適量を超えた飲酒をすると、肝臓はアルコールを分解しきれません。

1日の飲酒の目安は、純アルコール量で20～25g程度です。

※女性は男性に比べると、アルコールの分解が遅いので目安の2分の1～3分の2に抑える必要があります。20代や高齢のかたも同様です。

適量の目安

純アルコール20g



1日平均で純アルコール量男性40g以上、女性20g以上の飲酒を続けていると…

- 肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。
- アルコール依存症などのこころの病気を引き起こす可能性があります。

お酒でお悩みのかた、またその家族や周りのかたは、まずは専門機関へ相談しましょう。

2月にアルコール依存症をテーマとした「市民公開セミナー」を開催します。

→24ページ

イベントスケジュール

7日(土)～22日(日)
アート年賀状展2023
会場 アートギャラリー・アトリア

1月

→20ページ

9日(祝)
川口市はたちの集い
会場 リリア、川口西公園



18日(土)
カラフルふえすた×多文化ふれあいフェスタ
会場 フレンドリア

2月

7日(火)～3/5日(日)
旧田中家住宅の桃の節供 雛人形の展示公開
会場 旧田中家住宅

川口市 広報課職員による
ちょっとくだけた!? 市政情報番組
85.6 MHz City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日: 平日の10分間...10:00、13:50、17:50、20:00

LINE 川口市 公式アカウント
LINE ID @kawaguchi-city
※さらに川口情報メールと同じ内容の受信も可能

暮らしに役立つ ぜひご利用ください
きらり川口情報メール



美咲、農業始めたんだって

石井 美咲さん

冬も佳境に入った凍てつく寒空の下、お洒落な作業着姿で野菜を育てる今どきの女性。川口農業ブランド制度の推奨認定農産物である生姜、八つ頭などを育てる石井美咲さんの長女、美咲さんだ。

都内で会社員として駆けずり回った6年。肉体的にも精神的にも疲弊しきっていた時、心配した家族から「野菜の収穫、手伝ってみたい」と声をかけられた。気分転換にと、掘ってみたいじゃがいもの香りが全身を包み込んだ。自然を感じられる喜びと感動で就農を決意したのは忘れもしない昨夏のこと。

「自分の食べたい野菜、興味のある野菜を、育てられるのが楽しい」。農業は未経験。父から栽培管理を学ぶ傍ら、セミナーにも積極的に参加することで、知識・技術の向上を

図っている。農業作業を楽しむ一方、父から任せられた経営面にも全力を注ぐ。消費者から選ばれるため、「生産者の顔が見える野菜」をセールのポイントにしたビジネススタイルの確立を目指す。「顔を出し、覚えていただくことで、野菜と生産者に対する信頼が生まれると私は思います。この人がつくった野菜なら買いたいって」。SNSを駆使し自身の作業風景などを積極的に投稿。疎遠になっていた知人・同級生がSNSを見た購入の申し込みが。また、昨年12月には市内飲食店の敷地を借り、野菜の直売も試みた。「愛情込めて育てた野菜、購入してくれたかたの顔を見ることが本当に嬉しかったんです」。試みは徐々に実を結び、新たなやりがいとして刺激になっている。

「農地や機械、ノウハウなど、農業を始めるには多くのものが必要です。環境が整っていた私は恵まれています。が、そうでないかたにとって、就農のハードルは高いと実感しています。だからこそ、農業の魅力・やりがいを発信し、ビジネスとしても成功させることで、就農を考えるかたの後押しを自分がしていきたい」。

「農業をみんなが憧れる職業にする」という目標に向かって、今は種をまいている段階。試行錯誤し、芽が出るまでには長い時間がかかるかもしれない。それでも、また種がいつか大きな実になることを思い描き、今日も夢が広がる畑で大好きな野菜と向かい合う。(注)

