



すずらん元気アップ通信

第4号

※楽しく食事をして良い年を迎えましょう※

こんにちは！訪問看護のすずらんです。12月に入り、年の瀬が近づいてきましたね。年末年始はいつもと食事内容が変わり、喉つまりの事故が多くなります。今回は事故予防についてお伝えします。

喉つまりの原因になる食べ物はこちらです。

餅は喉つまりになりやすい食べ物の第1位です。お雑煮やお汁粉など、餅を食べる機会が増えますが、食べないようにしましょう。食べる際は、餅ではなく小さく切った白玉団子などで代用しましょう。

お刺身やお寿司もネタによっては喉につまります。タコは弾力があり、硬くかみ砕く事が難しいため、食べないようにしましょう。



どうして喉つまりが起こるの？

- ◇ 歯を失う等のトラブルで食べ物をかみ砕く事が難しくなります
- ◇ 唾液の量が減り飲み込みにくくなります
- ◇ 喉の筋肉が弱くなる事で食べ物を飲み込む力も弱くなります



予防するためには…、

- ◇ 一口大の食べやすい大きさに切って調理しましょう
- ◇ 歯茎でつぶせるくらいの硬さが良いです
- ◇ 水分や汁物で喉を潤しましょう
- ◇ ゆっくりとよくかんで飲み込みましょう
- ◇ 口の中に食べ物が入っている時は話さないようにしましょう
- ◇ かかとはしっかり床につけ、背筋を伸ばし、あごを軽く引きましょう



△ 喉につまった時の対処方法はこちらです △

声が出る場合	声が出ない場合
◇ 咳をすることが可能であれば咳をもらいましょう ◇ つまったものが更に奥にいったしまう為、水などを飲ませてはいけません ◇ 口の中に食べ物が見える時は、見える範囲で取り除きましょう。奥にあるものは押し込んでしまうのでやめましょう	 救急車を呼びましょう 119番  ◇ 救急車到着までに応急処置を行いましょう ・顎を支えてうつむかせ、<u>左右の肩甲骨の間</u>を何度も叩きます ※ 出来ない場合は顔を左に向けて横になってもらい救急車の到着を待ちましょう 



呼吸していない、意識がない場合は
すぐに救急車を呼びましょう！