

予防救急のススメ

健康な毎日を送るために、予防救急始めませんか！

予防救急とは

病気やケガの中には、事前の注意や心がけで防げるものがあります。救急車を呼ばなくてはならないような病気やケガを未然に防ぐため、日頃から気を付けるポイントを知り、意識して行動することを**“予防救急”**とといいます。

子どもや高齢者に起こりやすい**誤嚥**や**窒息**の予防ポイントをご紹介します。

ポイント① 刺激性の強い飲料、噛み切れない食事の摂取は控えめに。

刺激性の強い飲み物(炭酸飲料)は、むせて誤嚥しやすくなります。また噛み切れない食事は窒息の原因になります。たとえば、もち、寿司、肉など咀嚼(かむ力)嚥下(飲み込む力)が低下している高齢者に多く窒息事故が発生しています。

いつもより少し食べるのを控えめにしたり小さく切って食べるなど工夫して、食事を楽しみたいものですね。また、小さなお子さんは何でも口の中に入れます。硬貨、ピーナッツ、アメ、磁石などなど。お父さん、お母さん目を離さないで。子どもの手の届くところに置かないで。

刺激性の強い飲料は控えめに。



噛み切れない食事にご注意を。

ポイント② 急いで食べるのは誤嚥・窒息の原因です。ゆっくり食事をしましょう。

急いで食べるとかむ回数が少なくなり、食べ物を飲み込みにくくなります。また、せっかくの美味しい食事を楽しむことができません。食事はよくかんでゆっくり食べましょう。

ゆっくり食事をしましょう。



しゃべりながら食べるのは控えてください。

ポイント③ 家族のみなさん、小さなお子さんや高齢者が食事をする際は目を離さないで。

窒息は何より早い解除が効果的。窒息事故が起きやすい、小さなお子さんや高齢者が食事をする際は、家族の方や施設の方が必ずそばにいて目を離さないようにしてください。

【子ども(乳幼児)】

- ・口の中にたくさん食べ物を入れていないか。
- ・大人の食べ物が手の届くところに置いていないか。

【高齢者】

- ・食事の際にむせていないか。
- ・噛み切れにくい、飲み込みにくい食べ物をちゃんと食べているか。

目配りも窒息予防のひとつ。

そばにいるからこそできることがありますよ。

