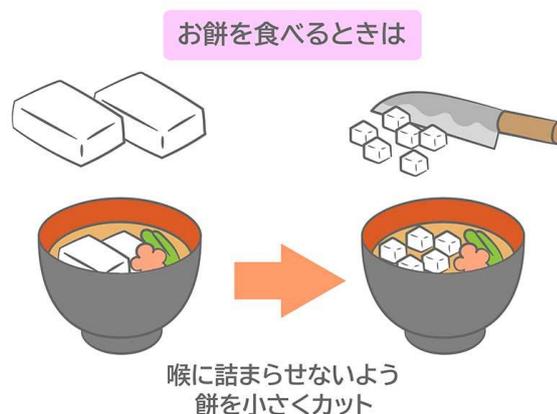


お餅を食べるときには

●喉にお餅を詰まらせないようにするには

- 1, お餅は食べやすい大きさに小さく切っておく
- 2, お餅を食べる前に、先にお茶や汁物などで喉を潤しておく（お茶などで無理やり流し込まない）
- 3, お餅を食べるときは急いで飲み込まずに、少しずつ口に入れ、よく噛んで食べる
- 4, 日頃からパタカラ体操などの嚥下に関する筋肉を鍛えましょう



●もし、お餅が喉に詰まったら

咳込んだり、苦しそうに声を出せず、喉をつかむ動作（窒息のサイン：チョークサイン）をしている、顔色が悪い場合は喉に異物が詰まっている**気道閉塞**が疑われます。

1, 呼びかけて声が出せるか確認し、声が出せない場合は喉に詰まったお餅の除去が必要です。呼びかけに反応がない場合は**直ちに心肺蘇生**を開始してください。

2, 強い咳をさせて、お餅を吐き出させましょう。難しい場合は窒息と判断し、**119番通報**や**AED**を準備し、**気道異物除去法**を行きましょう。

3, 手のひらの付け根部分で肩甲骨の中間を数回強く叩いて詰まったものを吐き出させる「**背部叩打法**」を行います。

4, 背部叩打法でお餅が出てこない場合は、「**腹部突き上げ法**」を行います。詰まらせている人の後ろから手を回し、みぞおちに向けてすばやく強く圧迫します。行った場合には救急隊に報告しましょう。ただし、乳児や妊婦には行ってはいけません。

