

十保健師からの健康アドバイス

「のどつまり」に気をつけましょー！

〜しっかり噛んでゆっくり飲み込むように〜

今月の担当
北檜山区
若杉 太郎です



■食事をしている、のどに
つまったことはないです
か？

皆さん、お食事をしている食べ物などに詰まって呼吸が出来なくなったり、呼吸が吸が出来なくなったり、生命の危険もあるものなのです。のどつまりは、文字通りのどに何か詰まって起こるものですが、のどといっても食べ物が通る食道

と、呼吸の空気を通る気道があります。今回は、気道が詰まって呼吸が出来なくなる(窒息)についてお話します。

全国でのどつまり(食物の誤嚥)で死亡した方はここ数年では年間4千人以上います。特にお年寄りとお子さんが多いのですが、意外とそれ以外の若い年代の方ものどつまりが原因で亡くなっています。

これから、のどつまりやすいお餅などを食べる機会が多くなってきました。皆さんも気を付けましょー！

■なぜ、のどつまりが起きるのか

物を食べると噛んで、ごっくんと飲み込んで、食べ物は食道を通して胃へ向いますが、その間に、のどの中では無意識にいろいろな動きをしています。

しかし、のどつまりのときは物を飲み込むときに一連の動き

がうまく働かず、間違って食べ物や飲み物が入って肺へ向ってしまったのです。脳卒中などの病気になった方は、飲み込む動きがうまく働かず、のどつまりを起こしやすいことがあります。

■のどつまりを起こしやすい食べ物・食べ方

■のどつまりを起こしやすい食べ物について

○ぱさぱさしているもの
□の中の水分が少なくなると、のどにくっついてしまします。(パン、ゆでたまご、カステラ、クッキー、ビスケット、のりなど)

○ベタベタしているもの

噛んでものどにくっつきやすいものです。(お餅、だんご)

○固くてまとまりにくいもの

□の中でまとまらないため、誤嚥しやすいくなります。(こんにゃく、たこ、いか、肉、ごぼう、たけのこ、あめ玉など)

コリドール交流情報館 〜行ってみよう!〜となりまち

長万部町

長万部町ポイントガイド

町民センター郷土資料館

長万部町民センターの郷土資料館では、寛文9年(1669年)のシヤクシヤインの乱から、昭和58年の開基110年までの先人の苦勞と発展の歴史を展示しています。

●場所／高砂町(センター通り) ●時間／午前10時〜午後6時 ●休館日／毎週月曜日と年末年始 ●問い合わせ先／長万部町教育委員会 ☎01377・2・2748

八雲町

3つのコースで楽しめる!!

八雲町営スキー場

八雲町営スキー場は、スキーの上級者から初心者まで楽しめる3つのコースがあり、2人乗りリフトや休憩施設も完備され、スキーヤー、スノーボーダーなど幅広く多くの方々が楽しむことができます。●リフト1回券／大人120円、中学生以下70円 ●リフト1日券／同1,800円、1,000円 ●場所／八雲町春日(旧スキー場東側隣接地) ●問い合わせ先／八雲町総合体育館 ☎0137・62・2141

八雲町熊石地域

試してみよう!熊石海洋深層水

海洋深層水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で分水しています。ぜひ、お試しください。●町外利用者／小口分水一般用(20ℓ)100円／業務用(1ℓ)600円／大口分水一般用(1ℓ)600円／業務用(1ℓ)600円 ●問い合わせ先／熊石海洋深層水総合交流施設 ☎01398・2・2300

今金町

〜大好評発売中〜

今金(純米吟醸酒)万太郎(特別本醸造酒)

米処、今金生まれの酒造好適米「吟風」を精米歩合55%まで研磨し、「後志利別川」の伏流水を仕込み水として使用。蔵元は偵知

○さらさらの液体

粘り気のないものは、のどがのみこむ動きをする前に気道に入ってしまうことがあります。(水、ジュース、お茶など)

○長くて固い食べ物

噛むのが不十分だと、のどに詰まりやすくなります。(野菜スティック、ソーセージなど)

○特に赤ちゃんや幼児では

お子さんでは小さく固いもの、あめ玉やピーナツやアーモンドといった豆類が誤嚥の原因になりやすく、また、気管に入ると水分を吸収してふくらみ、ふさいでしまうなど危険です。

■のどつまりをしやすい食べ方について

○急いで食べる

時間が無いときなど、あせつて食べると飲み込む動作がうまくいかず、のどつまりの原因になります。

○一気食い

食物を一気に食べようとすると、口の中で食物がまとまらなかつたり、大きなままのどに行き、つまる原因になります。

○かまわずに飲み込む

固い食物をかまわずに丸飲みしようとする、飲み込む途中で食物が止まってしまい、のどつ

まりの原因になります。

■のどつまりを予防しよう！

では、のどつまりにならないためにはどのようにするとよいでしょう。

○ゆっくり食べる

のどつまりしやすい固い物などを食べる時は、しっかりと噛んでゆっくり飲み込むようにしましょう。

○食べやすい大きさにする

大きい食べ物のはのどつまりの原因になります。出来るだけ食べやすい大きさにしましょう。

○誰かと一緒に食べる

一人で食事をする、万が一のどつまりを起こしても対処できないことがあります。特にお年寄りやお子さんは出来るだけ誰かと一緒に食べましょう。

○特に赤ちゃんや幼児では

赤ちゃんはなんでも口にに入れてしまうので、床やテーブルなどに小さいものを置かないようにしましょう。また、遊びながら食べるような習慣をつけないようにしましょう。

■のどつまりを起こしたら

「応急処置」

○せきをさせる

せきをさせて、詰まったものを出させます。

○背中をたたく

頭をなるべく低くさせて、肩の骨の間を続けて叩き、咳をさせるようにしてつまったものを出させます。

○ハイムリック法（乳児には行いません）



のどつまりを起こした人の背中から手を回し、へその上に手を当て、握りこぶしを作り、握りこぶしをおなかの上のほうに圧迫するようにすばやく突き上げます。

○乳幼児の場合



片腕にうつぶせにして乳幼児を乗せ、手のひらで顔を支えます。頭を身体より低くして、もう一方の手で背中の中の真ん中を強くたたきます。

安町の「二世古酒造」で熟練の杜氏の技により、最上級の酵母で寒中ゆっくり醸造したこだわりの一品です。●純米吟醸酒 今金 / 720ml 1,650円、1.8ℓ 2,650円 ●特別本醸造酒 万太郎 / 720ml 1,350円、1.8ℓ 2,350円 ●特別本醸造酒 今金 慧星 16度 / 720ml 1,342円、1.8ℓ 2,311円 ●販売先 / 今金町内の各酒販店 ●問い合わせ先 / 今金地酒の会 (今金観光協会内) ■01377・822・3561

せたな町北檜山区

第21回昭和新山国際雪合戦渡島檜山予選会 / 北海道雪合戦連盟選手権大会 予選会

2009 せたなCUP雪合戦大会

雪合戦の世界一を決定する聖地「昭和新山」への切符をかけ雪球にかけ熱いドラマが今年も始まります！たくさんのご参加お待ちしております。また、今大会から北海道選手権大会の予選会を兼ねています。●とき / 2月1日(日) ●ところ / 温泉ホテルきたひやま前特設会場 ●参加申込締切 / 1月23日(金) まで ●申し込み・問い合わせ先 / せたなCUP雪合戦大会実行委員会事務局 (せたな町役場内) ■01377・845111

せたな町瀬棚区

「公営温泉浴場」やすらぎ館」弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。●場所 / 瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地) ●営業時間 / 午前10時から午後9時まで ※毎月第1・3月曜日定休 ●入浴料 / 大人350円、中人140円、小人70円 ●問い合わせ先 / やすらぎ館 ■01377・877・3841

せたな町大成区

『国民温泉保養センター』

広大な貝取湖溪谷の保養温泉地に位置する身も心もあつたかになる温泉。お風呂から眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩道や公園もあり、大成の大自然を満喫できます。●場所 / せたな町大成区貝取湖 ●入浴料 / 大人360円、小人100円 ●問い合わせ先 / 国民温泉保養センター ■013