

チームごっくんニュースレター

窒息について



窒息とは、呼吸が阻害されて体内の酸素が不足し、臓器に障害が生じる状態を指します。

窒息（ちっそく）は、呼吸が十分に行えず血中酸素濃度が低下し、二酸化炭素濃度が上昇することで脳や心臓などの重要な臓器に機能障害が起こる状態です。重症の場合は窒息死に至ることもあります。原因は気道の閉塞、溺水、有毒ガスの吸入、胸郭への圧迫、呼吸筋麻痺など多岐にわたります。

主な原因

- 食品による窒息：大人では餅や大きな肉の塊、こんにゃく入りゼリーなどが原因となりやすく、高齢者は嚙む力の低下や歯の喪失によりリスクが高まります。子どもでは丸い飴、ナッツ、ミニトマトなどが詰まりやすいです。
- 異物による窒息：気道を塞ぐことがあります。
- 環境要因：有毒ガスの吸入、溺水、煙の吸入なども窒息の原因となります。
- 基礎疾患：嚕胞性線維症や喘息など呼吸器系の疾患により窒息リスクが高まる場合があります。

症状

- 初期：咳き込み、喉の違和感、声が出にくくなる
- 中期：呼吸が弱くなる、顔色が青白くなる（チアノーゼ）、いびきのような音
- 重度：けいれん、意識消失、呼吸停止、最悪の場合死亡

応急処置

- 軽度の窒息：自力で咳を促す
- 重度の窒息：成人で反応がある場合：ハイムリック法（腹部突き上げ法）または背部叩打法を実施（乳児・妊婦は除く）
- 反応がない場合：心肺蘇生（CPR）を行う
- 異物が口内に見える場合は慎重に取り除くが、指で無理に押し込むと危険です。

予防策

- 高齢者：よく嚙む、食事時の注意、嚥下機能の低下に配慮
- 乳幼児：小さな物を口に入れないよう監督、遊びながらの食事を避ける
- 窒息の兆候や応急処置方法を周囲が理解しておく。

窒息は迅速な対応が命を救うため、日常生活での予防と緊急時の知識が非常に重要です。