

笑えない年末年始の注意事項

これから年末年始にかけては、クリスマスや忘年会、新年会など、飲食飲酒の機会が増えます。それに比例して、急性アルコール中毒や窒息事故の傷病者が増えることが予想されます。飲食飲酒による、事故をなくすために気をつけなければならないことは何でしょうか？ご紹介しましょう。



急性アルコール中毒の傾向！

クリスマスや忘年会など、宴席の多い12月に最も多く、週末に多く救急搬送されています。年代別では20歳代と30歳代に集中しています。パーティーや忘年会など、グループでの飲酒が多いためと思われる。一緒に飲んでいる周囲の人も、節度ある飲酒に注意を払うことが大切です。

アルコールは摂取量により死亡することもあります。

それでは、アルコール中毒にならないように、お酒を楽しく飲むためにどのようにしたらいいのでしょうか？



『急性アルコール中毒を防ぐためのポイント』

自分の適量を知るとともにその日の体調に注意
短時間で多量の飲酒（一気飲み）はしない
お酒が飲めない体質の方は、事前に周囲の人に「お酒が飲めない体質である」ことを伝えておく
飲酒の無理強い絶対しない
空腹のときは何か食べてから飲酒する

過度の飲酒による事故に、ならないように心がけることが第一です！

万が一身近で事故が起こった場合は？

1. 生命に直結するような救命手当てが優先です。心肺蘇生法を覚えておきましょう。
2. 十分な呼吸をしていながら、反応がない場合は、仰向けにしていると、舌根沈下（あごや舌の筋肉がゆるむと、舌の付け根がのどに落ち込むこと）による気道閉塞が起こることがあります。また、酔って意識がなくなり嘔吐すると、嘔吐物がのどにつまって窒息する危険性が考えられます。



回復体位をとらせましょう。

3. 嘔吐したら、のどに嘔吐物を詰まらせないように、口の中から嘔吐物をかき出します。
4. 周囲の人は、酔った人の酔いがさめるまで付き添い、目を離さないようにして、帰宅途中の事故などを考慮し、自宅へ送り届けるなどの措置をとりましょう。反応はないが普段どおりの息がある場合は、回復体位をとらせませす。



回復体位とは、呼吸が妨げられないようにする体位です。体を横向きにし、頭を反らせて気道確保するとともに、嘔吐しても自然に流れ出るように口元を床に向ける。長時間の回復体位は、下になっている部分の、血液の循環が悪くなることにより損傷をきたすことがあるので、約30分おきに反対向きの回復体位にしてあげましょう。

窒息事故にも気をつけよう！

食べ物による窒息事故は、一年中発生しています。特にお餅による窒息事故は年始に多く発生する傾向があります。お正月に餅料理を食べる食文化で、この時期多くの方がお餅をのどに詰まらせ、窒息する事故が毎年発生しています。特に高齢者の方に多く発生しています。原因としては、噛む力や飲み込む力が弱くなり、詰まりかけたときに、むせる反応が弱くなってきたことだと思われます。



お餅以外では、肉、コンニャクなど様々な食べ物による窒息事故が発生しており、注意が必要です。

それでは、お餅などの食べ物による事故を、どのように防いだらいいのでしょうか？

『窒息事故を防ぐためのポイント』

餅や肉は小さく切って食べやすい大きさにする
食事の際はお茶や水を飲んで喉を湿らせるなど、水分と一緒に食べるようにする
急いで飲み込まずにゆっくり噛む
食事は一人でなくなるべく家族の方等と一緒に摂るようにする

もし、のどに詰まらせてしまったら？

チョークサイン（右図）が出ている、声が出せない、顔色が急に真っ青になった等のときは、異物（食物など）による気道閉塞が疑われます。そのような時は、まず咳をさせることが可能であれば、咳をさせます。咳もできずに窒息しているときは、背部叩打法を行います。反応の有無・年齢・性別に関係なく実施可能な方法です。



背部叩打法とは、のどに詰まらせた人（傷病者）が立っていたり座っている場合は、やや後方から片手で傷病者の胸もしくは下あごを支えて、うつむかせる（倒れている場合は、傷病者を手前に引き起こして横向きにし、自分の足で傷病者の胸を支え、片手で傷病者の顔を支える）。次に、もう片方の手の付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を、強く4～5回迅速に叩きます。口の中を見て、異物が出てきたら取り除きます。



何事も同じです！皆さん、あわてずに落ち着いて、楽しく食事もお酒も摂ることを心がけましょう！