



窒息事故を防ぐ

乳幼児、高齢者などでは、食べ物による窒息がおきやすいため、その予防や応急手当について知っておくことが必要です。

気道が3~6分間閉塞されると死亡することもあります。乳幼児で窒息が起こりやすいのは、臼歯がなく食べ物を噛んですりつぶすことができない、また、食べる時に遊んだり泣いたりするなどのためです。また、高齢者では摂食・嚥下(食べ物を口から食道を経て胃に送る)機能が低下しているため、ご飯やパンなど粘りのある食べ物など咀嚼しにくく大きな塊のまま喉に入って窒息に至ることもあります。

原因になった食べ物

ナッツ類、丸いあめ、ブドウ、プチトマト、もち、ちくわ、たくあん、こんにやく入りゼリー、生のにんじん、棒状のセロリ、リンゴ、ソーセージ、肉片、こんにやく、ポップコーン、おせんべいなどが報告されています。厚生労働省の統計によれば、食べ物による窒息の死者数は、最近では毎年4千名を超えているそうです。

万が一、つまった時のために応急手当を覚えておきましょう

119番通報を誰かに頼み、ただちに以下の方法でつまった物の除去を試みます。

背部叩打法(成人)

- ・体を自分の方へ向ける
- ・手のひらで肩甲骨の間を力強く何度も連続して叩く
- ・その後異物が出ていないか口の中を確認

背部叩打法(乳幼児)

乳幼児では、口の中に指を入れずに、乳児は片腕にうつぶせに乗せ顔を支えて(図1)、また、少し大きい子は立て膝で太ももがうつぶせにした子のみぞおちを圧迫するようにして(図2)、どちらも頭を低くして、背中の中のまん中を平手で4、5回叩く。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減する。



図1 背部叩打法(乳児)



図2 背部叩打法変法(少し大きい子)

ハイムリッヒ法(腹部突き上げ法)

※乳児・新生児に対しハイムリッヒ法は行ってはならない。

- ・腕を後ろから抱えるように回す
- ・片手で握りこぶしを作り、その親指側のみぞおちにあてる
- ・その上をもう一方の手で握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる



図3 ハイムリッヒ法(年長児)

- 食べ物による窒息事故を防ぐために重要なことは、
- ・食べ物は食べやすい大きさにして、よく噛んで食べる。
 - ・食事の際は、なるべく誰かがそばにいて注意している。

バナナの基礎知識

バナナ(甘蕉・芭蕉実/学名Musa spp.) バショウ科バショウ属

生産地は熱帯、亜熱帯地域に分布し、バナナベルト地帯と呼ばれる、赤道をはさんで南緯30°から北緯30°の間で栽培されています。現在日本で食べられているバナナは約8割がフィリピン産で、エクアドル、台湾からも輸入されています。

主な栄養成分(可食部100g中) 1本(100g)あたり86kcal

カリウム(360mg)、食物繊維総量(1.1g)、マグネシウム(32mg)、フラクトオリゴ糖

主な効能

便秘改善、高血圧予防、動脈硬化予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、糖尿病予防、がん予防
ナトリウムを排泄し、血圧を抑える効果のあるカリウムがバナナには豊富に含まれています。食物繊維やフラクトオリゴ糖が消化を促進し、便秘改善にも効果的です。フラクトオリゴ糖には腸内のビフィズス菌を増やす効果があるといわれています。また、普段からバナナを食べている人は大腸がんにかかりにくいともいわれています。

栄養が豊富なバナナにも足りない栄養素はあります。偏った食べ方をするのではなく、いろいろなものをバランスよく食べ、その中でバナナを上手に取り入れてください。

塩炒りぎんなん

この塩加減がたまらない



ぎんなんの旬 10~11月 栄養 でんぷん、カロテン、ビタミンCなどを含んでいます。
目利き、保存 殻の表面の色が白く、デコボコのないツルツルしたものを選ぶのがおすすめです。また、振ったときにカラカラと音がするものは、中が未成熟の可能性があります。野菜保存袋に入れて、冷蔵庫で保存します。

材料(4人分)	ぎんなん...20~25個	塩...1/3カップ	松葉(あれば)...適量
作り方	28.0kcal(1人分) 28分		
1.ぎんなんはペンチなどではさんで、又は包丁の背で軽く叩き、殻を少し割る。			
2.鍋に塩、ぎんなんを入れて火にかけ、時々鍋をゆすりながら炒る。ほんのり色づき、ぎんなんの香りがたってきたら火を止める。			
3.器に分量外の塩少々を敷き、あったら松葉を散らし、ぎんなんを並べる。 つま楊枝で刺してギンナンを取り出して下さい。			

11月 November	1 土	2 日	3 月 文化の日	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	12/1 月
2008年	先勝	友引 三隣亡	先負 地鎮祭 上棟吉日	仏滅	大安 地鎮祭 上棟吉日	赤口 地鎮祭 上棟吉日	先勝 三隣亡	友引 地鎮祭 上棟吉日	先負 地鎮祭 上棟吉日	仏滅	大安	赤口 地鎮祭 上棟吉日	先勝 地鎮祭 上棟吉日	友引	先負	仏滅	大安 地鎮祭吉日	赤口 地鎮祭 上棟吉日	先勝 三隣亡	友引 地鎮祭 上棟吉日	先負 地鎮祭 上棟吉日	仏滅	大安 地鎮祭 上棟吉日	赤口 地鎮祭 上棟吉日	先勝	友引 地鎮祭 上棟吉日	先負 地鎮祭 上棟吉日	大安 地鎮祭 上棟吉日	赤口	先勝 地鎮祭吉日	友引 三隣亡