

西耳鼻咽喉科 便り



一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

年末年始に気を付けたいこと

あっという間に今年も終わりを迎えようとしています。これからの時期、クリスマスや忘年会、お正月など楽しみなイベントがたくさん控えているという方も多いと思います。年末年始を楽しく過ごすためにも以下のことを注意しましょう！



①風邪やインフルエンザなどの冬季に流行する病気の発生

一段と寒くなり、特に抵抗力の弱い乳幼児や基礎疾患をもつ高齢者は重症化しやすいため、十分な予防対策と体調の管理が大切です。

②忘年会、新年会などにおける急性アルコール中毒

急性アルコール中毒は例年12月に最も多く搬送されています。これは忘年会やパーティーなど、飲酒の機会が多いためと思われます。飲みすぎに気を付け、グループで飲酒する場合は、一緒に飲んでいる周囲の方も節度ある飲酒について注意を払うことが大切です。

20歳未満の若年層が飲酒をして救急搬送されることがあります。保護者や指導者が飲酒しないように教育していくことが必要です。

③餅を喉につまらせたことによる窒息事故

お正月には、お雑煮など餅を食べる機会が増えます。小さいお子さん、特に高齢者の方は注意が必要です。もし、詰まらせてしまった時は下記の応急手当を行ってください。

- 強い咳をさせる
- 背中（肩甲骨と肩甲骨の間）を強くたたく（背部叩打法）
- 腹部（おへその上、みぞおちの下あたり）を強く突き上げる（腹部突き上げ法）

※腹部突き上げ法を行った場合は、異物が除去できた場合でも内臓を傷つけている場合もあるため、必ず医師の診察を受ける

●反応がなくなった場合は（窒息により普段どおりの呼吸もないので）ただちに心肺蘇生を開始する
声が出ない、十分に強い咳ができない、顔が青黒くなる、反応がない、といった場合はただちに119番通報します！

くれぐれも羽目を外しすぎないように気を付けて、楽しい年末年始にしましょう！