

# 食べ物による窒息事故にご注意ください

## 乳幼児、高齢者などの食べ物による窒息事故にご注意しましょう

乳幼児や高齢者などは、食べ物による窒息が起きやすく、厚生労働省の統計によると、食べ物による窒息の死者数は、最近では毎年4千人を超えています。身近に起こる可能性はいつでもありますが、ちょっとした気遣いや対策で防ぐことができるので、その予防法や応急手当について知っておくことが大切です。

### 乳幼児に窒息事故が起りやすい原因

乳幼児で窒息が起りやすいのは、奥歯がなく食べ物や飲み物を噛みつぶすことができない、食べるときに遊んだり泣いたりするなどのためです。また、乳幼児で窒息の原因になった食べ物としては、左図のようなものが報告されています。特に乳幼児などでは、次の点に注意しましょう。

### 乳幼児で窒息の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、こんにゃく入りゼリー、生のにんじん、棒状のセロリ、リンゴ、ソーセージ、肉片、こんにゃく、ポップコーン など



- ・誤って気管支に入りやすいピーナッツなどの豆類は3歳になるまでは食べさせない。
- ・また、急停車する可能性のある車や揺れる飛行機の中では食べさせない。
- ・あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら食べさせない。
- ・食べ物を口に入れたままの会話、テレビを見ながらの食事はさせない。
- ・小さな食べ物を放りあげて口

- ・受けるような食べ方をさせない。
- ・食事中に乳幼児をびっくりさせるようなことはしない。
- ・乳幼児に食べさせることを無理強いしない。
- ・年長の子どもが乳幼児に危険な食べ物を与えることがあるので注意する。
- ・嚥下障害をもつ乳幼児では食べ物による窒息がおこりやすく、十分な注意が必要である。

### 高齢者に窒息事故が起りやすい原因

高齢者では、摂食・嚥下（えんげ）（食べ物や飲み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は、咀嚼（そじやく）（噛み砕くこと）しにくく大きな塊のまま喉に入ってしまうことがあります。

また、だ液の分泌も少なく、咀嚼機能が低下するので、右下図のような食物形態は、注意が必要です。

さらに、口の中の乾燥、歯の喪失なども咀嚼機能が低下につながるため、食事の際にはお茶や水などで口の中を湿らせ、水分を取りながら食べることも、歯周病予防や義歯の調整な

### 高齢者で窒息の原因になった食べ物

加熱しても柔らかくなりにくいもの（いか・たこ・きのこ類など）、硬いもの（ナッツ類など）、厚みのないもの（海苔やレタスなど）、パサパサしたもの（パン・ふかし芋など）、繊維の強いもの（青菜類など）



● 食事は、なるべく誰かがそばにいて注意して見ている。

## 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

万が一つまってしまった場合は、119番通報を誰かに頼み、つまった物の除去を試みましょう。まず、咳をすることが可能であれば、咳をさせます。咳がでなくても、意識がある場合は、次の2つの方法で、つまった物の除去を試みましょう。

### 乳幼児の場合、背部叩打法

口の中に指を入れずに、乳児の場合は、片腕にうつむせに乘坐顔を支えます（図1）。

どちらの頭を低くして、背中の真ん中を平手で4・5回叩きます。その際、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。

### 年長児や大人の場合、ハイムリッヒ法（腹部突き上げ法）

後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します（図3）。

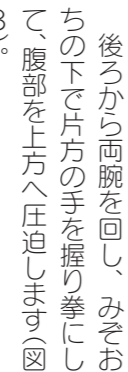
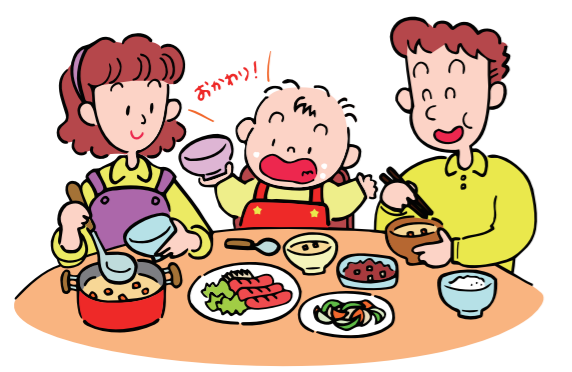


図1 背部叩打法(乳児) 図2 背部叩打法変法(少し大きい子) 図3 ハイムリッヒ法(年長児)

この方法が行えない場合、横向きに寝かせるか、座って前かがみにして、前記の「背部叩打法」を試みます。

※高齢者では食べ物や飲み物の口の中にたまっているのが見えれば、まず、ハンカチやガーゼなどを巻いた指で口から掻き出すことを試みます。

いずれにせよ、救急車を呼ぶことを忘れずに、救急車が到着するまでの応急処置として行うことが肝心です。



## 歯ッピーキッズ

### 3歳児健診時「むし歯なし」の子

7月16日（水）に泗水会場で、23日（水）に旭志会場で、25日（金）に菊池会場で、3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。（敬称略）

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>泗水会場</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>濱田晴菜（㊟ 富出分）</li> <li>本山雅人（㊟ 桜山五）</li> <li>村上琥珀（㊟ 富の原一）</li> <li>麻生田優宏（㊟ 岩本）</li> <li>嶋崎日泉（㊟ 新明団地）</li> </ul> | <p><b>菊池会場</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>森 遥都（㊟ 北原）</li> <li>森 泰誠（㊟ 下橋田）</li> <li>高森愛子（㊟ 中町）</li> <li>中野心晴（㊟ 高野瀬）</li> <li>前田峻太（㊟ 上赤星）</li> </ul> |
|--|--|

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

## こんにゃく入りゼリーによる窒息事故にご注意しましょう

子どもや高齢者を中心に、こんにゃく入りゼリーによる窒息事故が起きています。独立行政法人国民生活センターは、平成7年以降に死亡事故事例14件を確認しており、消費者に対し注意喚起しています。

窒息事故防止のため、平成19年9月、こんにゃく製造業や菓子製造業など関係業界団体では、一口タイプのこんにゃく入りゼリーが子どもや高齢者には不向きであることを表す、統一した警告マークや注意書きを袋に表示することを決定しました。

