

平成20年5月2日作成  
内閣府食品安全委員会

## 食べ物による窒息事故を防ぐために

### 1 乳幼児、高齢者などでは食べ物による窒息がおきやすい

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、食べるとき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（噛み砕くこと）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。乳幼児で窒息を起こす原因になった食べ物としては、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、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亡者数\*は、最近では毎年4千名を超えています。

\*厚生労働省人口動態調査の死因において、原死因（直接に死亡を引き起こした一連の事象の起因となった疾病または損傷）として「食べ物の誤えんによる気道閉塞」に分類されているもの。

### 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見ている。

また、乳幼児などでは、特に以下に注意しましょう。

- 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。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、ものを食べさせない。
- 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で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。
- 嚥下障害をもつ障害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。

高齢者では、だ液の分泌も少なく、咀嚼機能が低下するので、以下のような食物形態について注意が必要です。

加熱してもやわらかくならないもの（いかやたこ、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）

また、口の中の乾燥、歯の喪失なども咀嚼機能の低下につながるので、食事の際には、お茶や水などで口の中を湿らせ水分をとりながら食べるとともに、歯周病予防や義歯の調整などにも心掛けてください。

## 2 こんにゃく入りゼリーによる窒息事故に注意しましょう

こんにゃく入りゼリーについては、子どもや高齢者を中心に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供や高齢者には不向きであることを表す、統一的な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。また、この事故防止の取組の継続性の確保のため、一定期間毎に調査等を行い、取組状況のフォローを行うとしています。



## 3 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〕

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回叩きます。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。



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）〕

大人や年長児では、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）。この方法が行えない場合、横向きに寝かせて、または、座って前かがみにして背部叩打法を試みます。



図3 ハイムリッヒ法（年長児）

高齢者では食べ物が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。