

～食べ物による窒息事故に気をつけましょう～

乳幼児は、飲み込む力が未熟であり、噛む力も弱いため、誤嚥（食べた物や異物など飲み込んだものが気道に入ってしまうこと）を起こしやすいといわれています。食べ物が気道に入り、気道をふさいでしまうと窒息事故が起こります。

食べる時の注意点や緊急時の対応を確かめて、誤嚥・窒息事故から子どもを守りましょう。

気をつけたい食べ物

丸くてつるっとしているもの



粘着性が高く、唾液を吸収するため

飲み込みづらいもの



固くて噛み切りにくいもの



食べる時に注意すること

窒息につながりにくい“食べ方”

- 水分を摂ってのどを潤してから食べる
- 一口にたくさん詰め込まない
- よく噛んで食べる
- 食べることに集中する
 - 口の中に食品がある時はしゃべらない
 - あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら、食べない

一口量や食べる速さを自分で

調整できない子どもへの“食べさせ方”

- 無理なく子どもの口に入る大きさに小さくしてから与える
- 一口ずつ嚥下※できたことを確認しながら与える
- 合間に適宜水分を摂らせる

※ 嚥下とは、「飲み込む」という動作のこと。

もし気道に食べ物が詰まってしまったら

ばん
119番
つうほう
通報



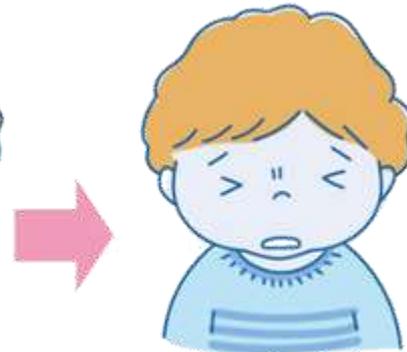
窒息状態になると、たった数分で呼吸が止まり、心停止してしまう可能性があります。大人が見ていない間に、こどもが異物を飲み込んでいる場合もあります。こどもが次のような行動をしていたり、症状が出ていたりする場合は「窒息しているかもしれない」と考えて、ただちに救急車を呼び、応急処置を開始しましょう。



- のどを押さえる
- 口に指を入れる



- 声を出せない
- 呼吸が苦しそう



- 顔色が急に青白くなる

おうきゅうしょち 応急処置

出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/article/202408/entry-6450.html>)

1歳未満の乳児

背部叩打法



- 片腕にうつぶせに乗せ顔を支えて、頭を低くします。
- 背中の中の真ん中を平手で何度も連続して叩きます。



数回ずつ
繰り返す

胸部突き上げ法



- 片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかりと支えます。
- 心肺蘇生の胸部圧迫と同じやり方で圧迫しましょう。

1歳以上の幼児

背部叩打法



- こどもの後ろから片手を脇の下に入れて、胸と下あご部分を支えて突き出し、あごをそらせます。
- 片手の付け根で両側の肩甲骨の間を強く迅速にたたきます。



異物が除去
できなかった場合

腹部突き上げ法



- 後ろから両手を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方向へ圧迫します。