



ゆたかクリニック病児保育室だより

2023年8月 第5号

営業日：月～金 8：00～17：30（祝日は休業）

所在地：小倉南区湯川新町4丁目25-2

TEL：(093) 932-7550



今回のテーマは、「**食品による子どもの誤嚥・窒息を予防！
食べものの大きさに気をつけて！！**」です！

病気中は特にのどが腫れていたり、咳や鼻水が出ていたりなど口やのどの状態も普段とは違います。ゆたかクリニック病児保育室では、子ども一人一人の体調に合わせ、食事する時は、落ち着いた状態の中楽に飲み込めるよう食品の大きさに配慮しています。

今回は、ぜひ皆様に知っていただきたいと感じた事例を交えながら食品による誤嚥・窒息予防のためのちょっとした工夫や気をつけたいポイントをまとめてみましたので一緒に考えていきましょう！！

誤飲とは・・・本来飲み込まないものを間違えて飲んでしまうことです。**（たばこ、小さなおもちゃ、ボタン電池、洗剤の誤飲）**

誤嚥とは・・・食物などがなんらかの理由で、誤って空気の通り道に入ってしまう状態を誤嚥（ごえん）と呼びます。

（ピーナッツ、ミニトマト、あめ、ぶどうの誤嚥）

窒息とは・・・空気の通り道である気道が塞がれることです。新鮮な空気を肺に取り込むことが出来なくなり、極めて短時間のうちに致命的になります。**（もち、パンで窒息）**



最近、子どもの誤嚥・窒息によるニュースがありとても悲しくて残念でなりません。では、全国では、どんな場面で誤嚥・窒息事故が起こっているのか色々な事例を見てみましょう！

- ① 「スーパーの試食コーナーで保護者が大粒のぶどうの汁だけあげようとしたところ、汁と一緒に果肉を飲んでしまい、すぐに顔が悪くなった。救急車を要請し、周囲の人が背中を叩いていると果肉が出てきて顔色が戻った。」（7ヵ月）
- ② 「ちぎったパンを食べさせたところ窒息した。」（11ヵ月）
- ③ 「カットしていないミニトマトを食べたところ、急に苦しうになり泣くこともできない様子だった。保護者が背中を叩くと飲みこんだようで、声を出して泣き、呼吸も安定した。」（1歳5ヵ月）

※小さな子どもの口の大きさは直径4センチで、喉はそれよりも細いため、口の中に入るものは何でも誤嚥や窒息の原因になる可能性があります。また、子どもはかみ砕く力や飲み込む力が発達していないため、食品を十分にかみ砕くことが出来ずに丸ごと飲み込んでしまう状況も考えられます。

子どもの口の大きさは、3歳児で直径4センチ

これより小さいものはすっぽり入り、窒息の原因になり危険です。

※家庭で簡単に誤嚥を予防できる方法は、

ミニトマトやぶどうを『縦に4つに切ってから食べさせる』ことです。少なくとも**4歳までは、4つに**切ってください。最近出回っているぶどうは皮が薄く食べられるものもありますが、皮もむいた方がよいでしょう！！

子供の口の大きさは



気をつけよう！

誤えん窒息に繋がりやすい食べ物

丸い・つるつる

食べ方・注意

- ブチトマト・ぶどう
さくらんぼ
- ピーナツなどの豆類
- あめ、ラムネ



4等分

節分の豆は袋で
豆類は6歳になってから

もちもち

食べ方・注意

- 餅・白玉団子



白玉はつるつるなので
噛む前の誤えんに注意

飲み込みづらい（唾液を吸収する）

食べ方・注意

- とりひき肉そぼろ煮



豚肉との合挽き
片栗粉でとろみ



- ゆで卵

細かくして他と混ぜる

- 煮魚

柔らかくなるまで煮る

飲み込みづらい（粘着性が高い）

食べ方・注意

- ごはん・パン類
- 焼き芋
- カステラ



水分をとって、
のどを潤してから食べる
詰め込まず、よく噛む

出典：保育施設などにおける事故予防ガイドライン

子ども誤嚥・窒息などのワードを検索すると色んな情報が出てきます。今回参考にした情報は、消費者庁「食品による誤嚥・窒息事故に注意！」、政府オンライン「『えっ？そんな小さいもので？』子どもの窒息事故を防ぐ！」、日本小児科学会「食品による窒息子どもを守るためにできること」、教えてドクター、子どもの救急です。ぜひネット検索して詳しくみてくださいね！！



忙しい毎日ですが、ひと手間加えることで誤嚥・窒息は、回避予防できます！！我が子にあった食品の大きさに切る、食べる時の状況（いそがせず、あせらせず）に配慮して子ども達が安心して食べられるように気をつけたいですね！

また、普段からしっかり噛むということ意識して子どもに教えていくことも大事なポイントです。ご家庭でお父さんお母さんが子どもの目の前で子どもと同じ食品を食べ、「モグモグ、カミカミ、おいしいね！」と分かりやすいように食べるしぐさを見せて教えてあげてください。そして子どもがよく噛んでごっくん出来たらしっかりと褒めて、日々噛む力を育ててあげてください。

★誤嚥・窒息時の
応急処置の方法★
(右図をご参考ください。)

もしも、のどに詰まって窒息してしまった場合は、急に顔色が悪くなり、よだれを垂らして、苦しそうな顔をして声が出せなくなります。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。

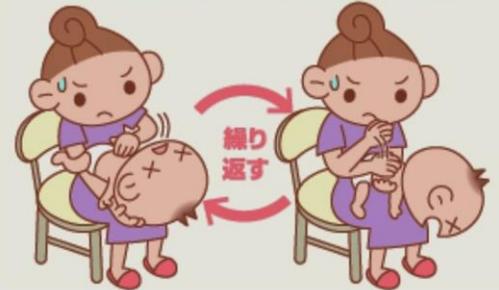
すぐに119番、そして速やかに応急処置をしてください。

→ 年齢によって応急処置の方法が異なります。

1歳未満の乳児

◎胸部突き上げ法

◎背部叩打法



片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます。

心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやりかたで圧迫しましょう。

片手で体を支え、手の平であごをしっかり支えます。

もう一方の手の平の付け根で背中をしっかり叩きましょう。

1歳以上の乳幼児

◎腹部突き上げ法

背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。

その手を腹部を上方へ圧迫しましょう。

