

令和3年1月20日

食品による子どもの窒息・誤嚥^{ごえん}事故に注意！

—気管支炎や肺炎を起こすおそれも、硬い豆やナッツ類等は
5歳以下の子どもには食べさせないで—

厚生労働省の人口動態調査によると、平成26年から令和元年までの6年間に、食品を誤嚥^{ごえん}して窒息したことにより、14歳以下の子どもが80名死亡していました。そのうち5歳以下が73名で9割を占めていました。特に注意が必要なのは、奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがあることです。嚥下^{えんげ}シミュレーターを使用し、豆類による窒息・誤嚥^{ごえん}について解析したところ、口の中に豆類が入ったまま走る、寝転がる等の運動を行ったり、リクライニングしながら食べたりすると咽頭に入り込みやすくなり、窒息・誤嚥^{ごえん}のリスクが高くなることや、豆類が小さかったり、呼吸中など気道が広がっていたりすると、喉頭や気管まで入り、窒息のリスクが更に高くなることが分かりました。

これらを踏まえ、窒息・誤嚥^{ごえん}事故防止のため、以下のことに注意しましょう。

(1) 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。

喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

(2) ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。

(3) 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。

物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥^{ごえん}するリスクがあります。

(4) 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。

¹食べ物又は異物が気管に入ること。

5. 窒息・誤嚥^{ごえん}事故防止のための注意点

乳幼児は、食品をかみ砕く力や、飲み込む力が未発達なので、豆やナッツ類で窒息することがあります。例えば節分豆は、乾燥していて軽いので、飲み込む準備ができていないときにのどに落ちたり、息を吸ったときに不意にのどに移動して、のどに詰まることがあります。また、気管や気管支に入り、気管支炎や肺炎の原因になることもあります。豆が気管や気管支の中で水分を吸って膨らみ、窒息を引き起こす場合もあります。豆やナッツ類は、5歳以下の乳幼児には食べさせないようにしましょう。

豆やナッツ類以外にも、乳幼児に食べさせるのは早すぎる食品があります。ブドウ粒やミニトマト粒など丸くて滑りやすい食品も、不意にのどに落ちて、窒息を起こすリスクがあります。ブドウやミニトマトなどは、4つに切って与えることにしましょう。リンゴなどは、更に小さくしてあげましょう。

また、食事中は大声を出させない、口の中に物を入れて遊ばせないなど、みんなで子どもの事故が起きないように気を配りましょう。

窒息・誤嚥^{ごえん}事故を防止するため、以下の点に注意してください。

(1) 窒息・誤嚥^{ごえん}事故防止に関する注意

- ① 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。

大人に近い咀嚼^{そしゃく}（食べ物を歯でかみ砕くこと）ができるようになり、飲み込んだり吐き出したりする力が十分に発達するのは3歳頃ですが、その2つを協調させることができるようになるのは6歳頃とされています。

特に、兄弟がいる家庭では、兄弟が豆やナッツ類を食べていて欲しがっても、食べさせないようにしましょう。

喉頭や気管に詰まると窒息の危険が高く、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

繰り返しになりますが、豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。



② ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。

乳幼児には、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。

③ 食べているときは、姿勢をよくし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥^{ごえん}するリスクがあります。

遊びながら、走りながら、リクライニングした状態、寝転んだまま食べると、食べ物がのどや気管・気管支に入ってしまう危険性が高まります。さらに、驚いたり、泣いたりして、不意に息を吸ったりすることでも、リスクは高くなります。

口の中に物がある状態で、走る、遊ぶ等の活動をさせないようにしましょう。また、泣いているときなどに、なだめようとして、食品を与えるのはやめましょう。

④ 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。

(2) 異物がのどに詰まってしまったら

様子がおかしいと思ったら、すぐに救急要請し、指示を仰いでください。応急手当の方法は、19 ページ以降の〈別紙3〉を御覧ください。消防署等で救命講習が実施されていますので、ぜひ受講しましょう。なお、窒息後、5～6分程度で呼吸が止まり意識を失い、心臓が止まり、大脳が障害されます(図10)。成人に比べて乳幼児は酸素不足に対する耐性が低いため、低酸素症が重篤化しやすいといわれます。救急車が到着するまでに心停止に至らないよう、迅速な処置が必要です。

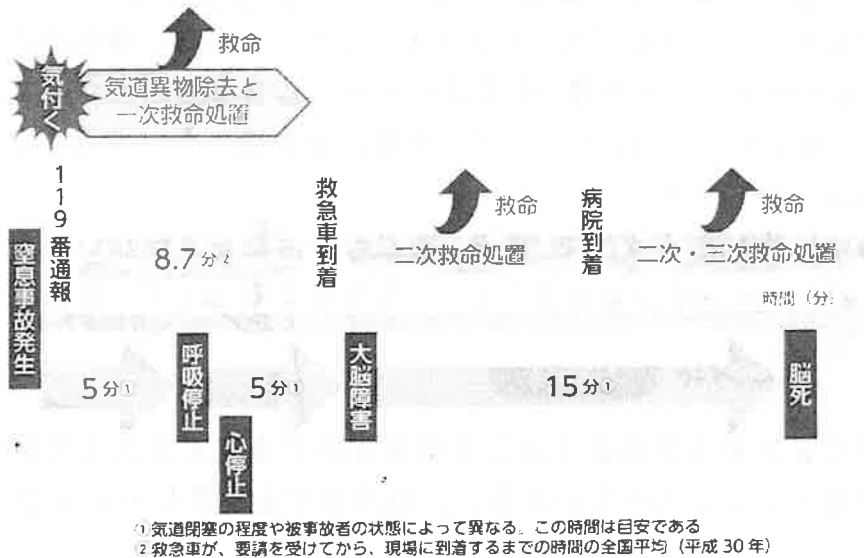


図10 窒息事故発生からの経過と救命処置⁷

⁷ 政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201809/2.html>