

子どもが何かをのどに詰まらせ窒息してしまう危険性があることをご存じですか？

子どもが誤って飴やお餅などの食べ物をのどに詰まらせ窒息するという事故の報道を目にします。さらに、もう少し小さいサイズの食べ物やおもちゃを気管に吸い込んで、激しい咳き込みや呼吸困難で、緊急手術が必要になることも……。

成長発達段階を十分に理解し、適切な対応をすることで、多くの事故を予防できます。



どのくらい事故が起こっているの？

- ・ 毎年、50名近くの子どもが食べ物などによる窒息で命を落としています。
- ・ 0～4歳までの子どもに多く発生しますが、年長児でも起こりえます。
- ・ 子どもは手にしたものを何でも口に入れます。なぜなら感覚が敏感に発達している口にもものを入れることで『それが何か』を確認しているからです。そのため、子どもの気道に詰まる大きさである1～5cmまでのものはすべてリスク因子になりえます。

どんなものが詰まるのでしょうか…？

〈詰まりやすい食べ物〉

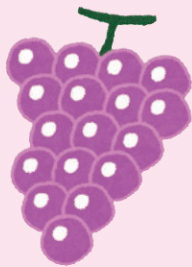
・ あめ



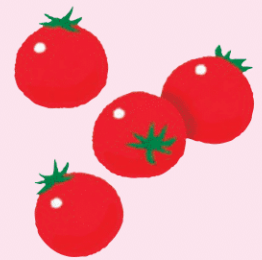
・ ピーナッツ



・ ぶどう



・ ミニトマト



・ リンゴ



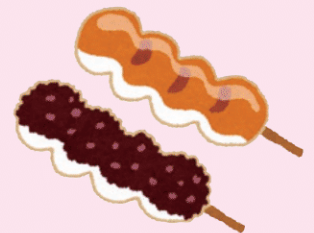
・ 枝豆



・ お餅



・ 白玉
(だんご)



〈対 策〉

◎ **4歳まで**は食べさせないか、**1 cm以下**に小さく切ってあげましょう。

◎ 食べているときは、驚かせたりくすぐったりせず

正しい姿勢で座らせ、落ち着いた状態で**よく噛んで**食べさせましょう。

窒息時の対処法

乳児

手順	背部叩打法(はいぶこうだほう) * 図1
1	救助者の片腕の上に乳児をうつぶせに乗せ、てのひらで乳児の顔を支えながら、頭部が低くなるような姿勢にして突き出す。
2	もう一方の手の付け根で、背中の中を異物が取れるか反応がなくなるまで強くたたく。

注意点

乳児に対しては、腹部突き上げ法(ハイムリック法)を行わない。

反応がなくなった場合は、乳児に対する心肺蘇生法を開始する。



図1

小児・成人

手順	腹部突き上げ法(ハイムリック法) * 図2
1	腕を後ろから抱えるように回す。
2	片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより上でみぞおちの十分下方に当てる。
3	その上をもう一方の手で握り、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。

手順	背部叩打法(はいぶこうだほう) * 図3
1	ひざまずき、傷病者を自分の方に向け側臥位(そくがい)にする。
2	手の付け根で肩胛骨(けんこうこつ)の間を力強く何度もたたく。

注意点

妊婦(明らかに下腹が大きい場合)や乳児に対しては、腹部突き上げ法は行わない。背部叩打法を行う。

横になっている、あるいは座っている傷病者が自力で立ち上がれない場合は、背部叩打法を行う。

腹部突き上げ法と背部叩打法の両方が実施可能で、どちらか一方を行っても効果のない場合は、もう一方を試みる。



図2




図3

食品による窒息事故を防ごう！

食べ方を学ぼう



- ・食品の物性の
特徴を知る
- ・安全な食べ方
を知る



- ・一口量を
多くしない
- ・口の奥に
押し込まない



- ・細かく噛みつぶす
- ・唾液とよく混ぜる



- ・食べることに
集中する
- ・飲み込んでから
おしゃべりする
- ・食べている途中で
急に上を向かない

Point

しっかり噛んで食べることは、今すぐできる『窒息予防』

- ・一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ・食べ物を一口入れたら、いつもより5回多くしっかり噛むようにしましょう。
- ・目標は一口30回噛むことです。
- ・よく噛んで食べることは肥満の解消・予防にもなります。

(公社)日本歯科医師会

参考文献

- 1) (公社)日本歯科医師会
- 2) 小児の気道異物事故予防ならびに対応 日本小児呼吸器学会 気道異物事故予防ワーキンググループ
- 3) 食べ物による窒息を防ぐための保護者への指導方法：ナースフルHP：景山理恵



←左のQRコードを読み取ると、静岡県歯科医師会ウェブサイト内で本マニュアルシリーズを閲覧できます。

一般社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10
TEL 054-283-2591 FAX 054-283-3590
URL <https://s8020.or.jp>

静岡県健康福祉部・静岡県歯科医師会

早分かり保育所(園)・幼稚園歯科マニュアル
令和2年3月