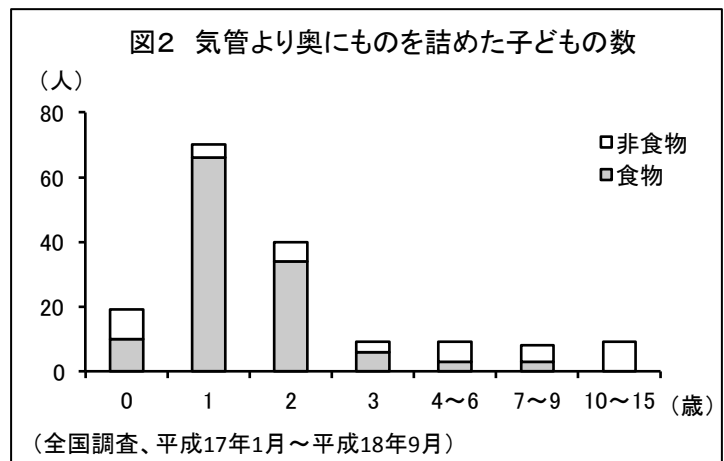
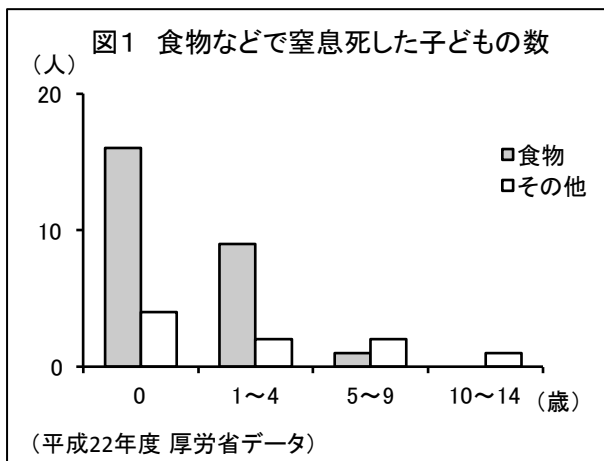


あなたのお子さんが何かをのどに詰めて 窒息してしまう危険性があることをご存知ですか？

- 子どもが誤って餅やこんにゃくゼリー（通称）などの食べ物をのどに詰まらせて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、激しいせき込みや呼吸困難を引き起こし、緊急で取り除く手術が必要になることもあります。
- このような事故の多くは、日頃からの注意で未然に防ぐ事ができます。以下の情報を参考にして、お宅でも今日から早速、家族みんなで事故予防に取り組んで下さい。

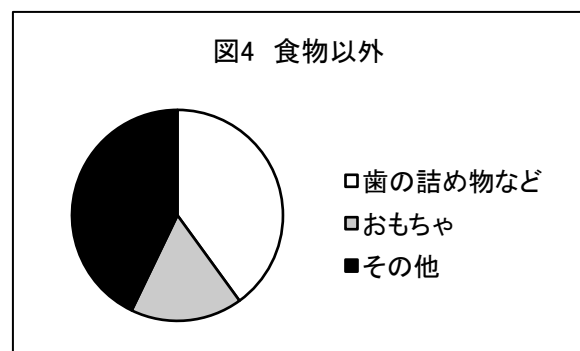
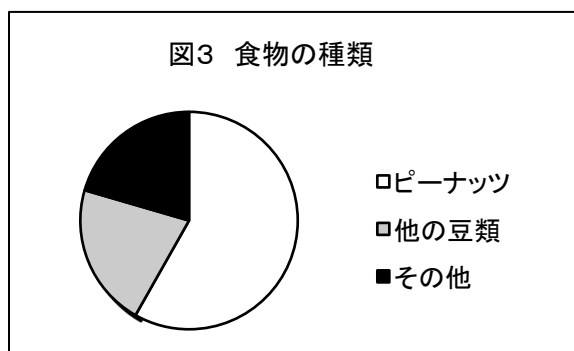
<事故の実際は…>

- 毎年、50名近くのお子さんが食物などによる窒息で命を落としています。（図1）
- 0～2歳までの子どもに多く発生しますが、年長児でも起こり得ます。（図2）



<どんなものが詰まるのでしょうか…>

- 0～3歳では、主にピーナッツや節分の豆などのナッツや豆類などの食物です。（図3）
 - その他、あめ玉（グミ、キャンディー）、果物や野菜（りんご、ぶどう、ミニトマト、たくあん）、お菓子（団子、カップゼリー）など、口に入るサイズのものは何でも事故の原因になります。
- 4歳以降では、歯の詰め物や小さいおもちゃ（例：ビー玉やプラモデルの部品）などの食物以外が多くなります。（図4）



<のどや気管に詰まったら、どうなるの?…>

- のどや気管を完全に塞いだ状態が数分間続くと、死に至ったり、たとえ助かっても脳の機能がダメージを受けて障害が残る可能性があります。
- 完全に塞がないまでも、異物が体の中に残った状態のままにしておくと、後で重症の肺炎になったり、気管に穴が開いたりする危険性があります。

<事故を予防するために…>

- 3歳になるまで、ピーナッツは与えないでください。
 - 家族が自宅で食べる際にも十分に気をつけて下さい。
 - 子どもは落ちているものも食べてしまいます。
- 小さいもの（おもちゃなど）を、子どもの身の回りに置かないで下さい。
 - のどや気管に詰まるサイズの目安として、トイレットペーパーの芯を通過する大きさのものは異物の原因となり得ます。
- 子どもがのどに詰まる可能性があるものを口に入れていたら、泣かさずに、自分で吐き出させるか、そっと口から取り出しましょう。
- 食べ物やおもちゃなどを口に入れたままで、横になる・おむつを替える、歩く・走る・飛び跳ねる、ふざけて大笑いする・くすぐるなどは危険な行為です。

* 事故を予防するためには、ご家族全員の協力が必要です。

<のどや気管に詰まった時の症状は?>

- 最も強い症状は、突然息ができなくなります。
- 次に強い症状は、急に咳き込んだり息が苦しそうになり、弱々しい咳しかできず、泣き声もか細い状態になります。
- それほど強い症状ではありませんが、急に咳き込んだ後、咳が続いたり、息をすると喉や胸からゼーゼーやヒューヒューという音が聞こえたりするようになります。
- 症状が一旦良くなることありますが、それでも異物が残っていることがあります。
- 異物が残っていると、数日から数週間して咳やゼーゼーがひどくなったり、熱が出てくることがあります。
- のどや気管に何かが入った可能性がある場合には、受診した際にはそのことを必ず医師に伝えてください。

<のどや気管に詰まった時の対応>

- 日本小児救急医学会の作成した「救命処置」「異物除去」を参照してください。
- 日頃から、救急処置の講習会に家族で参加しましょう。

1・2ページは、小さなお子さんを持つ親御さんのためのパンフレットと同一になっています。この3ページ目では保健師さんや保育園の先生方に向けた追加事項を記載しました。親御さんの説明の際にお役立て下さい。

<子どもが窒息を起こしやすい理由・背景は…>

- 小さいお子さんは与えられた食べ物を、大きくてもそのまま飲み込もうとします（丸呑み）。
- その訳は、乳児では食べ物を口の中で噛んで小さくする臼歯（いわゆる奥歯）が未だ生えてないので、与えられた食べ物を噛んで飲み込むのに適したサイズにすることが出来ないからです。
- 乳児の臼歯が生えるのは1歳後半、乳歯が生え揃うのは、およそ3歳頃です。
- 『丸呑み』をしようとする、食べ物の種類によって窒息の危険性が高まります
『食べ物の種類』とは…
直径1-5cm程度の大きさで、
噛み切りにくく、
ひとくちサイズで吸い込めるような、食べ物です。

<したがって安全に食べるために…>

- <事故を予防するために…>に記載された、注意点にくわえて、『食べ物を適切な大きさにして、歯茎や歯で摺り潰したり、噛みやすくして、丸呑みしないで済むように』に指導しましょう。

<さらに…障害をお持ちのお子さんを担当される際は>

- 嚥下障害があったり、口内や喉の物を吐き出す嚥出力が弱く、詰まりやすいので、より注意を払ってください。

<参考サイトのご案内>

- 消費者庁ホームページ 「こんにゃく入りゼリーをはじめとする食品等に起因する窒息事故の防止に関する取組み」
<http://www.caa.go.jp/safety/index2.html>
- 食品安全委員会ホームページ「食べ物による窒息事故を防ぐために」
<http://www.fsc.go.jp/>