

# ぐんま食の安全情報

Vol.112

2015年1月発行  
編集発行  
群馬県食品安全局食品安全課

ぐんま食の安全情報は、食の安全に関する情報を食の安全情報通信員のみなさんを通じてお届けする情報紙です。

## 情報No. 112 食べ物による窒息事故に注意

食べ物による窒息事故の死亡者数は、毎年4,000人を超えており、その8割以上を高齢者が占めています。また、乳幼児や子どもも毎年10数人が亡くなっています。今回は、このような事故の予防と応急手当の方法についてお伝えします。

### 窒息事故の起きやすい食べ物は？

のどに詰まりやすい食べ物として、「もち」や「こんにやく入りゼリー」をあげる方が多いと思いますが、実際には、さまざまな食べ物により窒息事故が起きています。

少し古いデータになりますが、平成18～20年の東京消防庁等の資料によると、窒息事故が多く発生している食べ物は、右の表のとおりでした。

	食品・製品分類	搬送件数
1	もち	406
2	ご飯	260
3	あめ	256
4	パン	238
5	寿司	76
6	お粥	57
7	リンゴ	57
8	団子(みたらし団子)	55
9	バナナ	40
10	カップ入りゼリー	31

「食品SOS対応プロジェクト報告(消費者庁・H22)」より

また、死亡や重症の被害が発生しやすい食べ物は、「こんにやく入りゼリー」「しらたき・糸こんにやく」「タコ」「油揚げ」などとなっています。

### <警告マークや注意書きもチェック！>

食品によっては、食べ方や食品の特性に応じた警告などが、容器や包装に記載されているものもあります。こうした表示などにも注意しましょう。

【こんにやく入りゼリーの例】

【切りもちの例】



●餅がのどにつまらないように、注意してお召し上がりください。

### 食べ物による窒息事故を防ぐために

事故を未然に防ぐためには、どのようなことに注意したらよいでしょうか？窒息事故の多い高齢者と小さな子どもについて、それぞれの注意すべき点をまとめました。

#### 予防のポイント

- ①食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べる
- ②食事の際は、なるべく誰かがそばにいて注意して見ていること

#### 高齢者はここに注意！

加齢にともない、かむ力や飲み込む力が弱くなっており、ごはんやパン、もちなどの「ねばり気」のある食べ物での窒息事故が多くなっています。

唾液の量も少なくなるので、お茶などを飲みながら食べることも大切です。

#### 小さな子どもはここに注意！

歯が生えそろっていないくて食べ物をよくかめないことや食べるときに遊んだり泣いたりすることが原因で事故が起きています。

特に、ピーナッツなどの豆類は、気管に入りやすいので、3歳までは食べさせないようにしましょう。

#### ～こんな形態の食べ物は要注意！～

- ・加熱してもやわらかくなくにくいもの(イカ・タコ、きのこ類)
- ・硬いもの(ナッツ類)
- ・厚みのないもの(海苔やレタスなど)
- ・パサパサしたもの(パンやふかし芋など)
- ・繊維の強いもの(青菜類など)



こんなことにも  
気をつけて！

- \* 食べ物を口に入れたまま、おしゃべりはしない
- \* 食事中に、驚かせるような行動はしない
- \* 小さな食べ物をほうりあげて、口で受ける食べ方はしない。

## 食べ物がつまった時の応急手当～万が一の時のために～

「のどが詰まったの？」と尋ねても、声が出せず、うなずくようであれば、窒息と判断して、ただちに行動しなければなりません。

すぐに119番通報するとともに、次の方法で応急手当を試みます。また、本人が咳(せき)をすることができる状態であれば、できるだけ咳を続けさせることが異物の除去に効果的です。

### <大人や年長児の場合>

- ①後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握りこぶしにして、腹部を上方へ圧迫します(図1/妊婦はダメ!)
- ②重すぎて持ち上げきれない時などは、横向きに寝かせて、または前かがみにして、背中をたたきます。
- ③特に高齢者の場合は、食べ物が口の中にたまっているのが見えれば、ハンカチなどを巻いた指で口からかきだします。

図1



### <乳幼児の場合>

- ①乳児は片腕にうつぶせに乗せて、顔を支えます(図2)。少し大きい子は立てひざをして、太ももが子のみぞおちを圧迫するようにうつぶせにします(図3)。
- ②どちらの場合も頭を低くして、腹部臓器を傷つけないよう、力を加減しながら背中の中のまん中を平手で何度も連続してたたきます。

図2



図3



(食品安全委員会季刊誌「食品安全」Vol.17より引用)

## セミナー開催報告

### 平成26年度食品安全地域リーダー育成セミナー ～食品添加物について一緒に考えてみませんか?～

今回のセミナーは、食品添加物に関する正しい情報を提供するだけでなく、その情報を周囲の関係者へ普及して下さる人材を育成することを目的に開催しました。

前半の情報提供では、内閣府食品安全委員会事務局から、「食品の安全性の基本的考え方」、「食品添加物のリスク評価」などについて説明し、リスクを判断するためには、情報を批判的に読み取る努力をすることの重要性などを伝えていただきました。

後半の情報提供では、群馬県食品安全課から県内の「食品検査体制」や「流通食品の食品添加物検査の結果」などについて説明しました。

意見交換では、「個々の添加物の安全性は理解できたが、複数の添加物を同時に摂取した場合、人体への影響はないのか」といった質問が出されたり、「食品添加物の安全性が理解できたので、周囲にも伝えていきたい」といった意見が出され、有意義なセミナーとなりました。

【食品安全委員会からの説明】



【意見交換の様子】

### 【たべものQ&A】カビが生えてしまったおもち・・・食べても大丈夫？

カビは、食べ物の味やにおいを変えてしまったり、アレルギーを引き起こしたり、毒を生産して食中毒やがんの原因になることもあります。

昔から「おもちのカビは、削り落とせば大丈夫」と言われていますが、有毒なカビ(カビ毒産生菌)であるかどうかは、見た目だけでは判断できません。カビが見えている部分を取り除いても、カビが残っている場合もありますし、洗ったり加熱してもカビ毒はあまり減りません。もったいないと思うかもしれませんが、カビの生えた食品は食べないようにしましょう。



～食品表示や食の安全性に関する疑問や相談にお答えします～

食の安心ほっとダイヤル 027-226-2424

お知らせ

不定期発行について、御理解と御協力ありがとうございます。次回は、3月発行予定です。



御意見・御感想  
お問い合わせは  
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 県庁食品安全課  
TEL: 027-226-2423 FAX: 027-221-3292  
電子メール: shokuanze@pref.gunma.lg.jp