

## 食品による窒息事故に注意しましょう！

これから迎える年末年始には、いつもと違う環境で食事をする人も多いと思います。思わぬ窒息事故が起こらないよう、子ども（特に乳幼児）や高齢者など、噛む・飲み込む・吐き出す力が弱い人の食事をしっかり見守りましょう。

### 子どもの窒息事故 なぜ起こる？

厚生労働省の調査によると、平成26年から令和元年までの6年間に、食品による窒息事故で、5歳以下の子どもが73人亡くなりました。食品による窒息事故の要因は、子ども側と食品側にあります。

### 子ども側の要因①：「食べる(噛む、飲み込む)力」

月齢	できること(目安)
生後5～6か月頃 (離乳食初期)	離乳食を飲み込むだけで、舌や歯ぐきで噛んだりつぶしたりすることはできない
生後7～8か月頃 (離乳食中期)	舌でつぶせる固さのものが食べられる
生後9～11か月頃 (離乳食後期)	歯ぐきでつぶせる固さのものが食べられる
生後12～18か月頃 (離乳食完了期)	前歯で噛み切って、歯ぐきで噛める固さのものが食べられる

月齢	できること(目安)
1歳半以降	・前歯が生えそろう、奥歯も生え、手づかみで盛んに食べるようになる ・前歯での適量のかじり取りや、奥歯でのすりつぶしができるようになる
3歳頃	・乳歯が完成し、ものをすりつぶすことができるようになるが、噛む力は大人と比べて弱い ・固いものはうまく噛めないため、丸飲みして窒息につながる危険性がある

※子どもは、気管に入りそうになったものを咳で押し返すこと(咳反射)も、うまくできません。

### 対策

- 月齢に合わせた離乳食の固さを知り、子どもにあった食事を提供する
- 市販品の対象月齢はあくまで目安。子どもに与える前にもう一度、安全かどうか考えてから与える
- 丸飲みしてしまいそうな固いものは、窒息につながる危険性があるので与えないようにする
- いつもと違う環境で食事をする際は、周囲に子どもの食べる力(できること)を伝えておく



### 子ども側の要因②：「食事の時の行動」






### 対策

- 食べることに集中させる
- 水分を摂って、喉を潤してから食べさせる
- よく噛んで食べさせる
- 一口の量を多くしない
- 口の中に食品があるときは、しゃべらせない
- 食事中に、乳幼児がびっくりするようなことをしない
- あおむけに寝た状態や歩きながら、遊びながら、食品を食べさせない
- 年長の子どもが、乳幼児に危険な食品(裏面参考)を与えることがあるので注意する
- 普段関わりの少ない子どもと食事をする際は、子どもの食べる力を保護者などに確認する



# 食品側の要因:「食品の形態や特性」

下の表は窒息につながりやすい食品の一例です。  
特に4歳以下の子どもが食べる際は、注意が必要です。

食品の形態・特性		食品例	予防・注意点
丸いもの、つるつとしたもの	弾力あり	プチトマト、 <u>ブドウ</u> 、さくらんぼ、うずらの卵、球形のチーズ	1/4カットにして小さくする  
		カップゼリー	・上向きに吸い込むと、誤って気道に入りやすい ・凍ったものや、こんにやく入りゼリーはさらに危険
		<u>ソーセージ</u>	縦半分に切る 
	固い	こんにやく	使用しない
粘着性が高く唾液を吸収して飲み込みづらいもの	餅、ごはん、 <u>パン</u> 類、焼き芋、カステラ、せんべい	・水分を摂って、喉を潤してから食べる ・一口量を守って、詰め込まない ・よく噛む 	
	<u>リンゴ</u> 、肉類、生のにんじん、棒状のセロリ	発達段階に応じて小さく切る 	
固く噛み切りにくいもの	イカ	小さく切って加熱すると、さらに固くなるので注意	
	水菜	1～1.5cmに切る	

※下線は頻度の高いもの

## ～窒息ゼロを目指すために～

窒息を起こしうる「**子ども側の要因**」と「**食品側の要因**」を、できるだけ減らしていくことが大切です。また、気道に食品が詰ってしまった際の**応急処置の方法も、日頃から確認**しておきましょう。



詳しくは、今回の出典先:日本小児科学会HP「～食品による窒息 子どもを守るためにできること～」([http://www.jpeds.or.jp/modules/guidelines/index.php?content\\_id=123](http://www.jpeds.or.jp/modules/guidelines/index.php?content_id=123))をご覧ください。

## 高齢の方も！

## 餅による窒息事故にお気を付けください！

年末年始は、餅を食べる機会が多くなります。餅による窒息事故により、毎年300人前後の高齢者が亡くなっています。高齢になると噛む力や飲み込む力が弱くなるため、十分に気を付けましょう。周りの方も、見守りましょう。



- 注意点**
- 小さく切り、食べやすい大きさにする
  - お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べる
  - 一口を無理なく食べられる量にして、ゆっくりよく噛んでから飲み込む



### 【ご案内】

県HP  
公式SNS

★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。ご活用ください。



【バックナンバー】

★県公式LINEアカウント「群馬県デジタル窓口」内で、情報配信中！友だち追加・受信設定をお願いします！



【友だち追加】



【受信設定】

★公式X (旧 Twitter) と公式Facebookで、情報配信中！フォローをお願いします！



【X(旧Twitter)】



【Facebook】

ご意見・ご感想  
お問い合わせは  
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 TEL:027-226-2424 FAX:027-243-3426

群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室 電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp