



## 高田病後児保育所「ぬくみ」掲示板



### 【1月のテーマ】 子どもの事故—窒息

高田病後児保育所スタッフより

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。今月のテーマは「窒息」。子どもの事故でワースト上位に窒息事故があげられており、例年あとを絶ちません。窒息は適切に対処しないと直ちに命にかかわります。身近に起こりやすい、食品による窒息について要因や対処法などをお伝えします。

#### ☆なぜ子どもの窒息が起こるのか？

食品による窒息は、特に未就学児（5歳以下）で多いことが分かっています。幼児で食品による窒息が起きやすい要因としては大きく分けて2つ。双方の要因を踏まえて安全な食べ方・食べさせ方を理解、実践する必要があります。

#### ◎子ども側の要因

##### ①食べる力（噛む、飲み込む）が弱い

子どもは当然ながら大人と比較して噛む力、飲み込む力、そして咳をする力が弱いです。月齢が高くなるにつれて食べる力は備わっていますが、あくまで目安であり個人差もあります。食事がその子にとって固いと丸飲みしてしまい、気道に入った食品を咳でうまく押し返すことができず気道に塞がり、窒息につながる危険性があります。

→市販の食品に表記されている対象月齢はあくまで目安と考え、実際に与える食事の固さはお子さんの乳歯の生え具合や噛む力・飲み込み方などに応じて無理のないものを選択しましょう。

##### ②食事の時の行動

走り回りながら食べた、たくさん食べ物をほおばってしまったなど食事時の行動が窒息につながることもあります。

##### ＜窒息につながりにくい食べ方＞

・水分を摂りのどを潤してから食べる ・一口にたくさん詰め込まない ・よく噛んで食べる ・食べることに集中する

##### ＜一口量や食べる速さを自分で調整できない子どもへの食べさせ方＞

・無理なく子どもの口に入る大きさにする ・一口ずつ嚥下できたことを確認する ・合間に水分を適宜摂らせる

#### ◎食品側の要因（窒息を起こしやすい食品）

①丸くつるっとしているもの…うまく噛めない上に口の中で滑りやすく、丸飲みしやすい。丸いと気道を塞ぎやすいブドウ、ミニトマト、さくらんぼ、ピーナッツ、うずらの卵、ソーセージ、こんにゃく、白玉団子、飴、ラムネなど

②粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの…口の中に貼りついて取れにくくなり、気道を塞ぐ  
餅、ごはんやパン類

③固くて噛み切りにくいもの…十分に小さくならないまま送り込まれると窒息につながることも  
りんご、生のにんじん、水菜、イカなど

#### ☆窒息のサインと対処法

窒息のサインは世界共通です。急に顔色が悪くなり、よだれを垂らして、苦しそうな顔をして声を出せなくなります。窒息状態になると数分で呼吸が止まり、心停止してしまう可能性があるため直ちに119番、応急処置を開始します。この時、口の奥まで無理に指を入れ込んではいけません。余計に奥へ押し込んでしまう可能性があります。

乳児では胸部突き上げ法と背部叩打法、1歳以上では腹部突き上げ法（ハイムリッヒ法）・背部叩打法を組み合わせ、それぞれ5~6回を1サイクルとして繰り返します。窒息を解除することができず子どもの反応がなくなったら直ちに心肺蘇生を開始し、救急隊が到着するまで続けます。周りの人に応援を頼むことも忘れてはなりません。

