

～食品による窒息 子どもを守るためにできること～

日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会

先日、ブドウを詰まらせて窒息死した男児のニュースが報道されました。それと同時期に定期的に発信している傷害速報でも、パンやドーナツによる窒息事例 ([No. 49 類似事例 3](#) [No. 49 類似事例 4](#)) が報告されました。このような食品による幼い子どもの窒息は度々起こっており、尊い命が失われています。食品による窒息から、子どもを守るためにできることをまとめました。

食品による窒息は珍しくない

窒息は、空気の通り道である気道が塞がれることです。新鮮な空気を取り込むことができなくなり、極めて短時間のうちに致命的となります。今回のように「食品」が原因の窒息は、決して珍しくありません。

消費者庁の調査によると、2010年から2014年の5年間で、14歳以下の子どもに起こった窒息死623例のうち、食品が原因だったのは103例（17%）でした。6人に1人は食品が原因で窒息死していたのです。

消費者庁 食品による子供の窒息事故に御注意ください！

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/170315kouhyou_1.pdf

なぜ窒息が起きるのか？

口は、空気と食品共通の通り道です。そのため、口の中にもものを入れる（＝食べる）行為は、常に窒息の危険があります。食品による子どもの窒息について、子ども側の要因と食品側の要因について考えてみたいと思います。

子ども側の要因を知る

窒息がおきる子ども側の要因は大きく分けて2つあります。それは、「食べる（嚙む、飲み込む）力」と「食事の時の行動」です。

（1）食べる（嚙む、飲み込む）力

離乳食初期（生後5～6か月頃）は 離乳食を飲み込むだけで、舌や歯ぐきで嚙んだりつぶしたりすることはできません。離乳中期（生後7～8か月頃）からは、舌でつぶせる固さのもの、離乳後期（生後9～11か月頃）からは歯ぐきでつぶせる固さのものが食べられます。離乳完了期（生後12～18か月頃）になると、前歯で嚙み切って歯ぐきで嚙める固さのものが食べられるようになります。

市販の離乳食やおやつには、対象月齢が明記されている商品もありますが、表記に法的な根拠はなく、食品会社が自由に表記できます。表示されている対象月齢は、あくまでも目安と考えましょう。

No. 045 ベビーフード（大豆）の誤嚥による気道異物

1歳半以降になると、前歯が生えそろい、奥歯も生え、手づかみで盛んに食べるようになります。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ります。3歳頃に乳歯が完成し、ものをすりつぶすことができるようになりますが、噛む力は大人と比べて弱いと言われています。固いものはうまく噛むことができませんので、丸飲みすることにより、窒息につながる可能性があります。また子どもは咳をする力が弱く、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）がうまくできないことも知っておきましょう。

子どもの食品による窒息死事故の8割が4歳以下でおこっています。4歳以下の子どもが食事をするときには特に注意が必要です。

No. 49 類似事例 1・2

- ・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しましょう
- ・市販品の対象月齢はあくまで目安です。子どもが与える前にもう一度安全かどうか考えてから与えましょう
- ・丸飲みしてしまいそうな固いものは、窒息につながる可能性がありますので与えないようにしましょう

(2) 食事の時の行動

窒息につながる背景として、走り回って食べた、何個もほおぼってしまったなど、食事の時の行動が原因と考えられる事例もあります。

No. 052 円柱状の砂糖菓子の誤嚥による窒息

- ・窒息しにくい食べ方を実践しましょう
 - ◆ 食べることに集中させる
 - ◆ 水分を摂ってのどを潤してから食べさせる
 - ◆ よく噛んで食べる
 - ◆ 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
 - ◆ 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
 - ◆ 食事中に乳幼児がびっくりするようなことをしない
 - ◆ 年長の子どもの乳幼児に危険な食品を与えることがあるので注意する

食品側の要因（窒息を起こしやすい食品）を知る

食品側の要因として、表面平滑性（つるっとしているかどうか）、粘着性、固さ、噛み切りにくさ、大きさ、形状があります。以下に危険な食品の例を挙げます。

（1）丸くつるっとしているもの

× あめ、ブドウ、プチトマト、さくらんぼ、ピーナッツ、球形の個装チーズ、うずらの卵、こんにゃく、ソーセージ、ラムネ、白玉団子など

表面が滑らかなために口のなかに保持できず、ふとしたときに飲み込んでしまって喉につまり、窒息につながる可能性があります。例はどれも窒息の危険性が非常に高い食品です。

[No. 049 ブドウの誤嚥による窒息（事例1）](#)

（2）粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの

× 餅、ごはんやパン類

よく噛まずに詰め込んで食べてしまうと、大きな塊のまま喉に入って窒息します。一口の量を制限する必要があります。特に餅は強い噛む力が必要な食品で、かつ粘着性も高いので、口の中に張り付いて取れにくくなり、窒息の危険性が高い食品です。パンでは、中学生がパン食い競争で窒息死したこともあります。

[No. 49 類似事例3](#) [No. 49 類似事例4](#)

（3）固くて噛み切りにくいもの

× リンゴ、イカ、肉類、生のにんじん、棒状のセロリ

十分に小さくならないまま喉に送り込まれ、窒息します。

窒息を起こしやすい危険な食品

丸いもの・つるっとしているもの



粘着性が高く唾液を吸収するため
飲み込みづらいもの



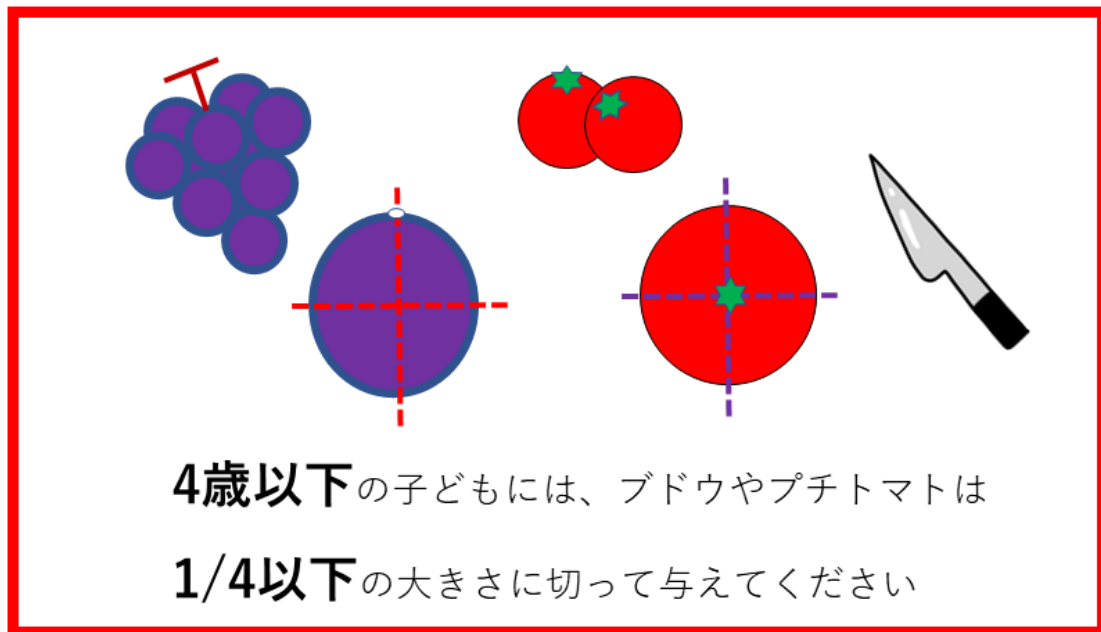
固くて噛み切りにくいもの



食品による窒息ゼロをめざして

窒息ゼロを目指すには、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しかありません。「子ども側の要因」+「食品側の要因」の合わさった状況をつくらないようにしましょう。例えば、4歳以下の子どもに、ブドウをそのまま食べさせるのは非常に危険です。「4歳以下の子どもには、ブドウを1/4以下の大きさに切って与える」などの対策が重要です。

具体的な食べ方は、2016年に内閣府、文科省、厚労省から出された「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」に分かりやすくまとまっています。それを参考にして作成した表をご紹介します。



表：窒息につながりやすい食品.

下線：頻度が高いもの ※特に4歳以下の子どもが食べるときは注意が必要です

食品の形態・特性		食材	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、カップゼリー、 <u>ソーセージ</u> こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> ・1/4カットにして小さくする ・カップゼリーは上向きに吸い込むため誤って気道に食べ物などが入りやすい。また、凍らせたり、こんにゃく入りゼリーになると、更に窒息の危険がある。 ・ソーセージは縦半分に切る ・こんにゃくは使用しない ・1cmに切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	つるつとしていて、噛む前に誤嚥するので注意
	固い	<u>あめ</u> 、 <u>ピーナッツ</u> などの豆類、ラムネ	4歳以上になってから
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	<ul style="list-style-type: none"> ・水分を摂ってのどを潤してから食べる ・一口量を守って詰め込まない ・良く噛む
固く噛み切りにくいもの		エビ、貝類	2歳以上になってから
		<u>リンゴ</u> 、イカ、 <u>肉</u> 類、生のにんじん、棒状のセロリ、水菜	<ul style="list-style-type: none"> ・小さくする ・水菜は1-1.5cmに切る ・イカは小さく切って加熱すると更に固くなるので注意
弾力があり噛み切りにくいもの		きのこ類（えのき、しめじ、まいたけ、エリンギなど）	1cm程度に切る
		グミ	<ul style="list-style-type: none"> ・4歳以上になってから ・口に入れるのは1個ずつにする
唾液を吸収して飲み込みづらいもの	噛みちぎりにくい	のり	刻みのりを、かける前にもみほぐしておく
		鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびき肉で使用する。または片栗粉でとろみをつける
		ゆで卵	細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	味を染み込ませ、やわらかくしっかり煮込む

もしも気道に食品が詰まってしまったら？

窒息の時のチョークサインは世界共通です。そして、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が出せなくなります。



子どもの事故と対策

窒息状態になると、たった数分で呼吸が止まり、心停止してしまう可能性があります。すぐに119番、そして応急処置を開始します。

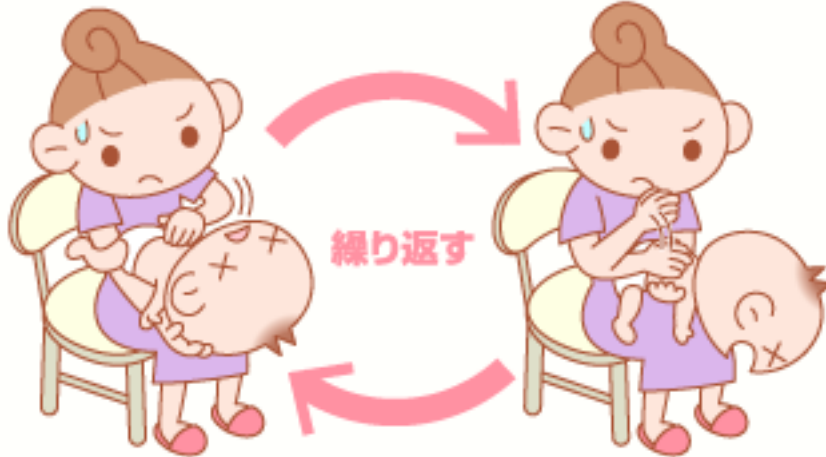
まず、口の奥まで無理に指を入れ込まないでください。1歳未満の乳児の場合には、すぐに救護者が膝を曲げ（もしくは椅子に座り）、太ももの上に子どもをうつ伏せに抱きあげ、子どもの背中の肩甲骨の間のあたりを手のひらで5～6回強く叩いて詰まった食品を吐き出させます（背部叩打法）。1歳以上の子どもに対しては、腹部突き上げ法（ハイムリッヒ法）を行いません。子どもの背中側から救護者の両手を回し、みぞおちの前で両手を組んで勢い良く両手を絞ってぎゅっと押すことで、詰まっていた食品を吐き出させます。

それでも窒息が解除できない場合や意識がない場合には、子どもを仰向けに寝かせ、心肺蘇生と同じように、子どものみぞおちの部分を両手拳で上の方に押す方法を行います（胸部突き上げ法）。

1歳未満の乳児

胸部突き上げ法

背部叩打法



1歳以上の幼児

腹部突き上げ法

(ハイムリッヒ法)



子どもの事故と対策

1歳未満の乳児では胸部突き上げ法と背部叩打法を組み合わせ、1歳以上の子どもでは腹部突き上げ法（ハイムリッヒ法）・胸部突き上げ法・背部叩打法を組み合わせ、それぞれ各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。家の前の通行人の腹部突き上げ法（ハイムリッヒ法）により窒息が解除され、子どもの命が助かった症例も報告されています。

No. 049 ブドウの誤嚥による窒息（事例1）