

子どもの気道異物事故を予防しよう！

のどに詰まる事故（窒息）

こんな食べ物が詰まりやすい！



硬くてツルツと丸いもの
モチモチして噛みにくいもの
モソモソ飲み込みにくいもの

対策

・菓子類：あめ玉、グミ、こんにやくゼリーなど詰まりやすい特徴のあるものは与えない！

・肉・魚：小さくやわらかく パサつくものは何かに混ぜる、とろみを付ける ソーセージは縦切りで

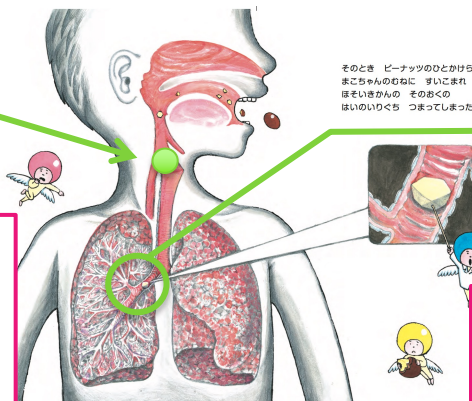
・果物：ブドウやミニトマトは4分の1にカット！りんごはすりおろして加熱（離乳食完了期まで）

・パン・ごはん：一口大で 水分と交互に与える 口に入れすぎない！

・餅・団子など：できれば与えない 与える場合は小さくやわらかく

気道異物事故とは・・・

息の通り道に食べ物などが詰まってしまう事故のこと。**5歳以下**の子どもに多く、ほとんどが**食べ物**による事故です。のどで詰まるとすぐに息ができなくなり、窒息死につながります。気管へ吸い込むと全身麻酔の手術で取り出す必要があります。



気道異物予防のための絵本「つぶっこちゃん」より

気管に誤って吸い込む事故（誤嚥）

ピーナッツなどの硬い豆類による事故が多い。噛んでいる途中に豆の「かけら」を吸い込んでしまう。

対策

しっかり噛み砕き、飲み込むことができる
小学生になるまでは豆やナッツ類は与えない！
万が一気管に吸い込むと、咳込んだりゼーゼーいうなどの症状が出ます。
怪しいと思ったらすぐに医療機関へ！
「豆を食べたかもしれない」と伝えましょう。

食べさせるときの注意

- ・食べながら歩く、走る、笑う、泣く・・・は危険！静かに座って食べる
- ・丸呑み、早食い、詰め込み食は危険！一口ずつ ゆっくりと
- ・子どもが食べている時は必ず**大人が見守る**！危ない食べ方をしてないか、いつも気にしてあげてください

もしも食べ物が

詰まったら！

咳をさせる

咳ができない！

助けを呼ぶ、救急車を呼ぶ

1歳未満

背部叩打法

交互に繰り返す

胸部突き上げ法

意識消失！

心肺蘇生（胸骨圧迫30回+人工呼吸2回）

1歳以上

背部叩打法

異物が出なければ

ハイムリック法

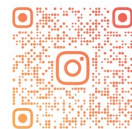
（腹部突き上げ法）



息の通り道が詰まって息が出来なくなると、**約5分**で命を失います。
救急車を呼んで到着するまでには**平均8分**かかります。
助けられるのは目の前のあなただけ。
日頃から事故予防を意識しつつ、対処法を心得ましょう。



X (旧Twitter)



TUBUKKONOKAI
Instagram

気道異物に関する情報は
気道異物啓発チーム「つぶっこ会」の
X (旧Twitter)、Instagramでチェック！

作成：三重耳鼻咽喉科 院長 坂井田麻祐子
気道異物啓発チーム「つぶっこ会」
参照：消費者庁News Release R3.1.20
2024.3改訂