

# みんなの健康ラジオ

『こどもの食品による窒息と異物誤飲について』

(2023年1月19日放送)

横浜市小児科医会

上大岡こどもクリニック

佐藤 和人

# 窒息を起こしやすい食べ物

- トイレットペーパーの芯に入るもの（直径約4 cm）未満のものはすべて飲み込む可能性があると思い、注意する。
- **窒息を起こしやすい食べ物**
  - ① 丸くて表面が滑らかなもの：ブドウ、プチトマト、皮つきソーセージ、ピーナッツ、カップゼリーなど
    - 対策：ブドウ、プチトマトは1/4にカット、ソーセージは縦にカット、ピーナッツまるごとは4歳以上になってから与える
  - ② 粘着性が高く唾液を吸収してしまうもの：パン、ごはん、カステラなど
    - 対策：食事前に水分を摂り、喉を潤す、口の中いっばいに頬張らない、よく噛む
  - ③ 固くてかみ切りにくいもの：リンゴ、肉、イカなど
    - 対策：小さくする、イカは焼くほど固くなるので調理法に注意

# 食事の時の注意点

- 離乳食の固さ、大きさは発達の時期に合わせて提供し、窒息しやすい食品は避ける。
- しゃべったり、歩きながら食べないようにする。
- 子ども同士（きょうだい間など）で、危険な食べ物をあげないように注意する。

# 窒息の対処法（１）

- まず救急車を呼びましょう！
- 吐き出させる応急処置の方法

## 【1歳未満の場合】

### ① 背部叩打法

救護者は膝立ちか椅子に座る。太ももの上に子どもをうつぶせにして、子どもの背中の肩甲骨の間を手のひらで5～6回強く叩き、詰まった食品を吐き出させる。



背部叩打法

### ② 胸部突き上げ法

救護者の片腕の上に乳児の背中を乗せ、手のひらで後頭部を支え、頭部が低くなるようにあお向けにして、もう片方の手の指2本で両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする胸骨の下半分を力強く数回連続して圧迫する。

# 窒息の対処法（2）

- 吐き出させる応急処置の方法（続き）

【1歳以上の場合】（1歳未満には行わない）

腹部突き上げ法

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む。  
勢いよく両手を絞ってみぞおちを押し詰まっていた食品を  
吐き出させる。

詳細は横浜市医療局作成の[救急対応ガイド](#)を  
ご覧ください。



腹部突き上げ法