

# 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

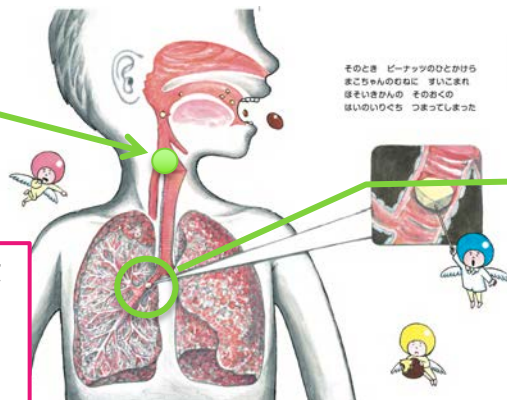
モソモソ飲み込みにくいもの

### 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：噛んで飲み込みやすいよう、小さくやわらかく
- 果物：**ブドウやミニトマトは4分の1にカット！**
- パン・ごはん：少量ずつ与える 丸呑みさせない
- 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は、噛んでいる途中の「かけら」を吸い込んでしまう事故が起こります。

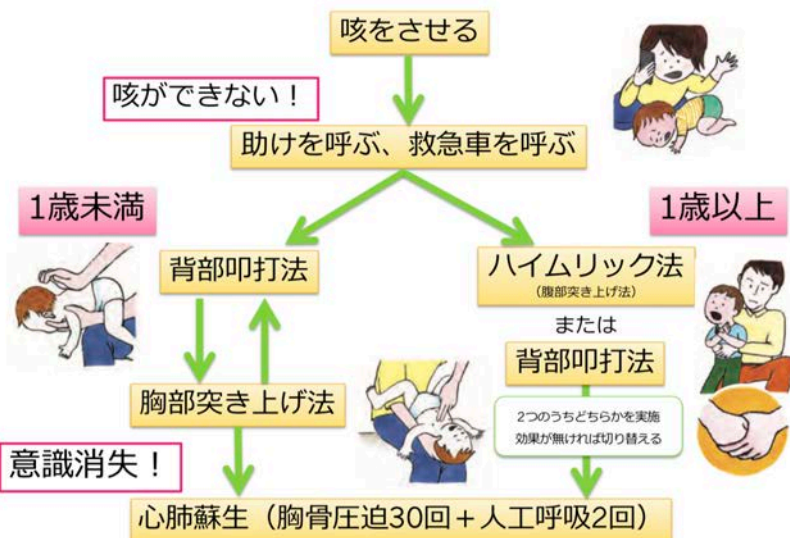
### 対策

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。

## もしも食べ物が詰まったら！

### 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！座って食べる
- 丸呑み、早食い、詰め込み食べ**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いないか、いつも気にしてあげてください



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。

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  
Twitter、Instagramでチェック！



Twitter



TUBUKKONOKAI

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

2021.4改訂