



すくすく通信

2024年4月号
子育て世代包括支援センター
子育て支援室



春の匂いと共にぽかぽかと暖かい日も増え、戸外で体をたくさん動かせる季節となりました。たくさん体を動かした後は、食欲も増し食事の時間が楽しみになりますね。今月は食事中の誤嚥についてお伝えします。2月下旬に小学生がうずらのたまごをのどに詰まらせた事故は、まだ記憶に新しいかと思えます。事故を防いで家族で楽しい食卓を囲めるようにしていきましょう。

どのくらいの大さきの物が入るの？

- トイレットペーパーの芯の大きさ（4 cm程度）
- 大人の親指と人差し指で作った丸を通るもの



思った以上に大きな物を口に入れることができるので十分に注意しましょう

食事中は走り回らない、よく噛んで食べるなどお子さんに伝えていきましょう。それでものどに詰まらせた時はすぐに119番し、保護者の片腕や太ももの上にお子さんのみぞおちを圧迫するようにうつ伏せで乗せ、背中の中ん中あたりを繰り返して叩きましょう。（下図参照）

■乳児が飲み込んだ場合



- ①腕にまたがらせて頭を下げます。
 - ②軽く握った手で、左右の肩甲骨の間をたたきます。
- ※口の中に指を入れて異物を取ろうとすると、奥に押し込む可能性があるため、行ってはいけません。

■幼児が飲み込んだ場合



- ①上半身を低くして背中を強くたたきます。または、みぞおちを強く押し上げます。
- ※乳児に対して行ってはいけません。

こんな食べ物には特に気をつけて！



弾力があるもの

こんにゃく・高野豆腐・きのこ等
こんにゃくは糸こんにゃくに
きのこ等は1cmに切る



粘着性の高い食材

餅・白玉団子・カップゼリー等
つるつるしている、噛む前に誤嚥してしまう危険が高い



丸くつるっとしたもの

プチトマト・ぶどう・さくらんぼ・豆腐等
トマトは4等分にカット、ぶどう・さくらんぼは皮も口に残るので危険



唾液を吸収するもの

パン・ゆで卵・さつま芋等
水分を取って喉を潤してから食べる
詰め込みすぎないように

※幼稚園、保育園のお弁当持参の時に配慮されると良いですね

いつも食べている食材でも、慌てて食べたり状況によって誤嚥することもあります