

食べ物による窒息事故に注意!



クリスマスやお正月は、おおぜいで集まることも多いですね。
そこで食べ物をのどに詰まらせる悲しい事故が起きないように気をつけましょう!

食べ物をのどに詰まらせてしまう窒息事故はお年寄りに多く、令和2年(2020年)では3,800人以上が亡くなっているんだ。おもちの事故がよく知られているけれど、原因の半数ぐらい。ごはん、パンなど他の食べ物も事故につながっているよ。5歳までの小さな子どもの事故も多くて、原因はあめやラムネ、グミなどのお菓子、豆・ナッツ類、果物、肉・魚、ごはん、パンの順になっているんだ。



どんなことに注意すればいいの?

お年寄りも小さな子どもも、食べ物をかむ力や飲み込む力が弱いから、食べ物がのどに詰まりやすいんだ。特に注意が必要な食べ物と窒息を防ぐ食べ方を紹介するので、周りの人にも教えてあげよう。



食べ物による窒息事故を防ぐには

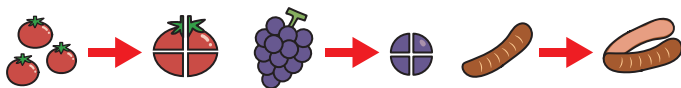
- 1 豆、ナッツ類、あめは5歳以下の子どもには食べさせない。



- 2 果物、野菜、肉、魚などの固くかみ切りにくい食べ物は、小さく切って食べさせる。



- 3 ミニトマトやブドウなどの球状の食べ物は4つに切る、ウインナーは縦半分に切るなどして、丸ごと食べさせない。



- 4 食事中は、姿勢をよくして食べることに集中させる。遊んだり、動いたり、泣いたりしているときは食べさせない。



- 5 パン、おもち、ごはんは、小さな子どもだけでなく、小学生や大人でも事故が起きる可能性があるため、口に詰め込まない。飲み物と一緒に少しづつ、よくかんでから飲み込むように気をつけよう。



ここも確認!



食べ物による窒息事故が起きてしまったら、すぐに119番へ連絡し、応急手当を開始しましょう。もしもの場合に備えて、下記のホームページを参考に、応急手当を覚えておくことも大切です。

参考：日本医師会 救急蘇生法
<https://www.med.or.jp/99/kido.html>



窒息を防ぐには他にどんなことに注意したらいいかな?

令和3年(2021年)11月 内閣府食品安全委員会

調べてみよう

キッズボックス

検索

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>