

家族を守る防災学習

こんにゃくにあるの? のどに詰りやすい食べ物

身近にある食べ物を食べて窒息死するという悲しい事故が後を絶ちません。また先日はこんにゃくゼリーやパンを喉に詰まらせて窒息死する事故がメディアを通じて報道されました。ところが乳幼児や高齢者が窒息しやすい食べ物は、他にもいろいろとあるのですが、あまり知られていないようです。そのような食品と注意すべき点についてご紹介します。

乳幼児、高齢者で窒息がおきやすい食べ物

乳幼児は、臼歯がないため食べ物を細かく噛み砕く能力が未発達であり、また高齢者は嚥下（えんげ）機能が低下したり歯がぬけていると噛みにくいことから、食べ物による窒息がおきやすいのです。気道が3~6分間閉塞されると死亡に至ります。食べ物による窒息の死亡者数は、厚生労働省人口動態調査の死因において、「食べ物の誤えんによる気道閉塞」に分類され、最近では毎年4千名を超えています。また平成19年度、全国の消防本部及び救命救急センターを対象として、窒息事故例の主な原因食品を調査しました。

もち・ご飯(おにぎり含む)・パン・粥・だんご・あめ・カップ入りゼリー(「カップ入りゼリー」は「こんにゃく入りゼリー」だけを指しているわけではありません) **ナッツ類、ブドウ、プチトマト、ちくわ、たくあん、生のニンジン、棒状のセロリ、リンゴ、ソーセージ、ポップコーン、おせんべい**など本当に幅広い食品が原因となっています。

成人の健康な人にとっては当たり前には食べられる食品も、乳幼児や高齢者にとっては、食べ方に気をつけないと、命とりになることもあるのです。

リスクの高い食品を食べる時には!

食べやすい大きさにして充分にかむ。

食事の際は、なるべく誰かがそばにいて注意して見ている。



窒息時のサイン

つまる物は大きい物とは限らない!

こんにゃく入りゼリーに関しては、以前から事故が続いていた事の重大さから、関連業界3団体は、2007年10月以降、「**お子様や高齢者の方はたべないでください**」という注意書きを添えた統一の**警告マーク**を商品に表示するなど色々な改善にも取り組んでいます。

こんにゃく入りゼリーの危険性について

1. 口で吸いだして直接食べる
2. 物質的な特徴として硬く、弾力性が強い
3. こんにゃくを含んでいない柔らかいゼリーと外観的に区別しにくい

以上のような特徴をあげています。

こんにゃく入りゼリーは凍ると粘度が増す!

こんにゃく入りゼリーを冷凍すると、一般的なゼリーを氷らせたものと違って喉の中までとけていくことがなく、凍らせると一層弾力性が強くなり、乳幼児や高齢者のような噛む力が弱い人には非常に危険です。



内閣府食品安全委員会は食物による窒息事故を防ぐために以下のような注意喚起をしています。

乳幼児の場合

- ・誤って気管支に入りやすいピーナッツなどの豆類は3歳になるまでは食べさせない
- ・急停車する可能性のある車や揺れる飛行機の中では食べさせない
- ・あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら、ものを食べさせない
- ・食べ物を口に入れたままの会話、テレビを見ながらの食事はさせない
- ・小さな食べ物を放りあげて口で受けるような食べ方をさせない
- ・食事中に乳幼児をびっくりさせない
- ・乳幼児に食べることを無理強いしない
- ・年長の子どもが乳幼児に危険な食べ物を与えることがあるので注意する
- ・嚥下障害をもつ障害児では食べ物による窒息がおこりやすく、十分な注意が必要である

高齢者の場合

唾液の分泌も少なく、咀嚼（そしゃく）機能が低下するので、以下のような食物について注意が必要です。

- ・加熱してもやわらかくならないもの（イカやタコ、キノコ類など）
- ・硬いもの（ナッツ類など）
- ・厚みのないもの（海苔やレタスなど）
- ・パサパサしたもの（パン、ふかし芋など）
- ・繊維の強いもの（青菜類など）

また口の中が乾燥すると詰まりやすいので、水やお茶等の水分をとりながら口中をしめらせることや、高齢者ではきちんと噛むことができるように入れ歯などの調整も必要ですし、幼児では乳歯から永久歯に生え変わる時期等にも注意が必要です。

万が一、つまった時の為に応急手当を覚えましょう!

119番通報を誰かに頼み、ただちに以下の方法でつまった物の除去を試みます。

乳児の場合(1歳未満)

救助者は、自分の手で乳児のあごを支え、前腕にのせて頭の方を下げもう一方の手の平(手掌基部)で背中の中をたたきます。



小児の場合(1歳以上8歳未満)

素早く抱きかかえる又は大腿部で支え、頭を低くして平手(手掌基部)で背中をたたく。もしくは成人と同じ要領で上腹部を突き上げる。



大人の場合

傷病者を後ろから抱くような形で、上腹部(へそのすぐ上、みぞおちより下方の位置)に握りこぶしを当て、もう一方の手でその握りこぶしを上から握り、手前上方に突き上げます。**この方法は乳児や妊婦には絶対に行ってはいけません!**

尚、行った場合は内臓を損傷している可能性があるため、窒息の状態がおさまっても必ず医師の診療を受けさせましょう。

