保健のページ

消費者庁より、硬い豆やナッツ類などは、5 歳以下の子どもには食べさせないようにと注意喚起がされています。
厚生労働省の人口動態調査によると、平成 26 年から令和元年までの 6 年間に、食品を誤嚥して窒息したことにより、14 歳以下の子どもが 80 名死亡していました。そのうち 5 歳以下が 73 名で 9 割を占めていました。
特に注意が必要なのは、奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがあることです。

以下のことが注意点として挙げられています。

（1） 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5 歳以下の子どもは食べないようにしましょう。
喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

（2） ミニトマトやブドウなどの球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。
乳幼児には「4 等分する」「調理して軟らかくする」などして、よくかんで食べられるようにしましょう。
食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中できるようにしましょう。

（3） 物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。

（4） 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。

【もしも、喉にものが詰まったら・・・】

① 反応のある乳児に対して、背中を強く叩く方法（背部叩打法）
・乳児をうつぶせに、その腹側に腕を通す。
・指で乳児の下あごを支え、軽く突き出し、上半身が低くなるような姿勢にする。
・手の付け根で両側の肩甲骨の間を 4～5 回、迅速に叩く。

② 反応のある乳児に対して、胸骨を圧迫する方法（胸部突き上げ法）
・背部叩打法で除去できない場合は、あおむけにし、胸骨圧迫の要領で、4～5 回圧迫する。

これを異物が取れるか、反応がなくなるまで繰り返し、反応がなくなった場合には、心肺蘇生を開始します。
幼児の場合には、胸部突き上げ法ではなく、腹部突き上げ法（背後から両腕を回し、上腹部を斜め上方に圧迫する方法です）と、背部叩打法を繰り返します。

2 月は節分もあります。豆を食べての誤嚥・窒息に注意をしましょう。
小さい子どもさんには、保護者のみなさんが意識し、危険を回避することが大切ですね。

看護師より

参考：消費者庁 HP/東京消防庁本部庁舎 HP