

明けましておめでとうございます。本年もパクパクだよりをよろしくお願
いします。

ところで、皆さんはお正月におせち料理を食べましたか？報道で、おせち料理を作る家庭が少なくなっていることを伝えていました。代々受け継がれてきた家庭の味が、徐々に失われつつあることに寂しさを感じました。子どもの頃に食べた料理の味や、お手伝いの体験は、大人になっても懐かしい思い出として残り続けます。今年も皆さんが食べることを大切に考え、子どもと一緒に多くの楽しい食体験を積み重ね、親子の絆が深まることで、お子さんが心身とも健やかに成長することを願っております。



食べ物による窒息事故を防ごう！

昨年、こんにやくゼリーなどを原因とした食べ物による窒息事故が大きく報道されました。厚生労働省の統計によれば、食べ物による窒息の死者数は、毎年4千名を超えているそうです。食事は楽しい時間です。悲しい窒息事故は、必ず防がなくてはなりません。特に乳幼児、高齢者などでは、食べ物による窒息がおきやすいため、その予防や応急手当について知っておく必要があります。今回のパクパクだよりは、食べ物による窒息事故の防止についてのお話です。

※ 出典：「食べ物による窒息事故を防ぐために(H20/5内閣府食品安全委員会)」より抜粋

① 乳幼児や高齢者などでは食べ物による窒息が起きやすい！

(1) 食べ物による窒息事故を防ぐために重要なこと！

- 食べ物は食べやすい大きさにして、よく噛んで食べましょう。
- 食事の際は、なるべく誰かがそばにいて注意して見守りましょう。



(2) こんにやく入りゼリーを子どもや高齢者の方に与えない！



このマークに注意！

(3) 乳幼児への注意事項！

- ・ 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るようなことはしない。
- ・ 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。

② 万が一、つまった時のために応急手当を覚えておきましょう！

(1) 背部叩打法

乳幼児では、口の中に指を入れずに、乳児は片腕にうつぶせに乗せ顔を支えて(図1)、また、少し大きい子は立て膝で太ももがうつぶせにした子のみぞおちを圧迫するようにして(図2)、どちらも頭を低くして、背中の中のまん中を平手で4、5回叩きます。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。

図1 背部叩打法 (乳児)

図2 背部叩打法変法 (少し大きい子)



親子でクッキングはお休みします。

(2) ハイムリッチ法 (腹部突き上げ法)

大人や年長児では、後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します(図3)。この方法が行えない場合、横向きに寝かせて、または、座って前かがみにして背部叩打法を試みます。

図3 ハイムリッチ法 (年長児)

