

八王子市の保育施設に通っている 保護者様へ

大切なお子さんを守るために
八王子医師会 小児科部会から、今年のお知らせです

小さなお子さんにとって、誤嚥（ごえん）（＝食べ物や異物が誤って気道に入ること）は、命にかかわる重大な事故につながる可能性があります。

このお知らせでは、ご家庭でできる簡単な対策をご紹介します。

毎日忙しく子育てをされている中で、「少し気をつける」だけでも、思わぬ事故を防ぐことができます。

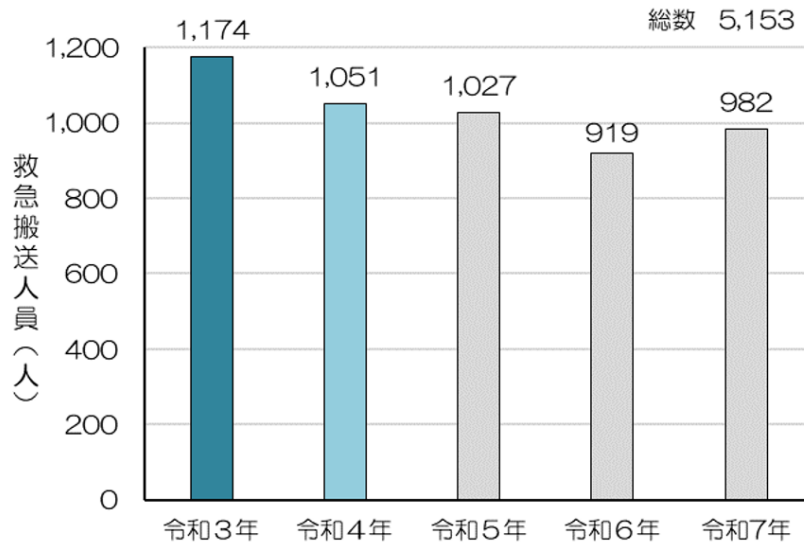
どうかこの機会に、一度目を通していただき、できることから取り入れてみてください。

八王子市医師会 小児科部会
誤嚥予防対策プロジェクトチーム

誤嚥予防対策

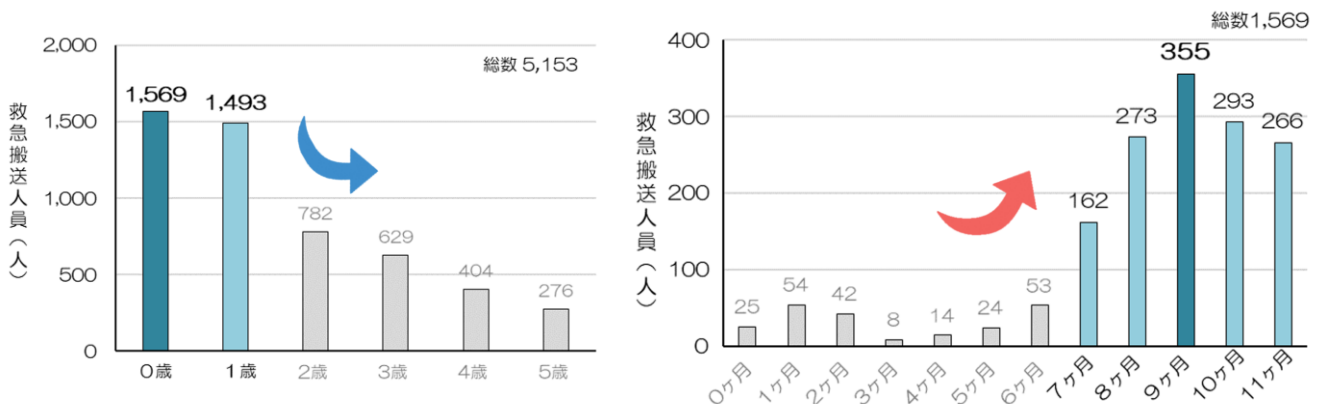
大切なお子さんが窒息で命を落とさないように

子どもは突拍子もない事をすることがあります。昨日できなかったことが、今日突然で始めるものです。手にとって口に入れたものが喉に詰まる事故はいつ起こってもおかしくありません。



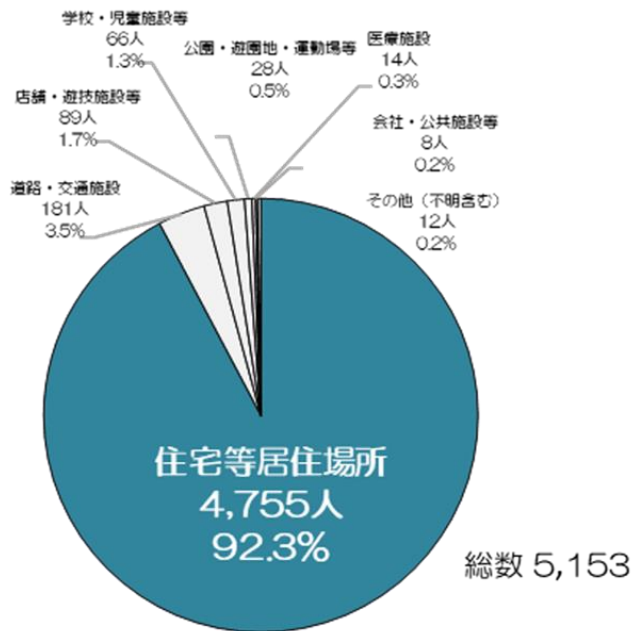
グラフは東京消防庁 令和7年のデータです

グラフは1年間に誤飲・誤嚥で搬送された人数の推移です。
毎年1000人前後救急搬送されています。



年齢別でみると、**圧倒的に0-1歳児が多く、ハイハイが始まる頃から急速に増え始めます。**

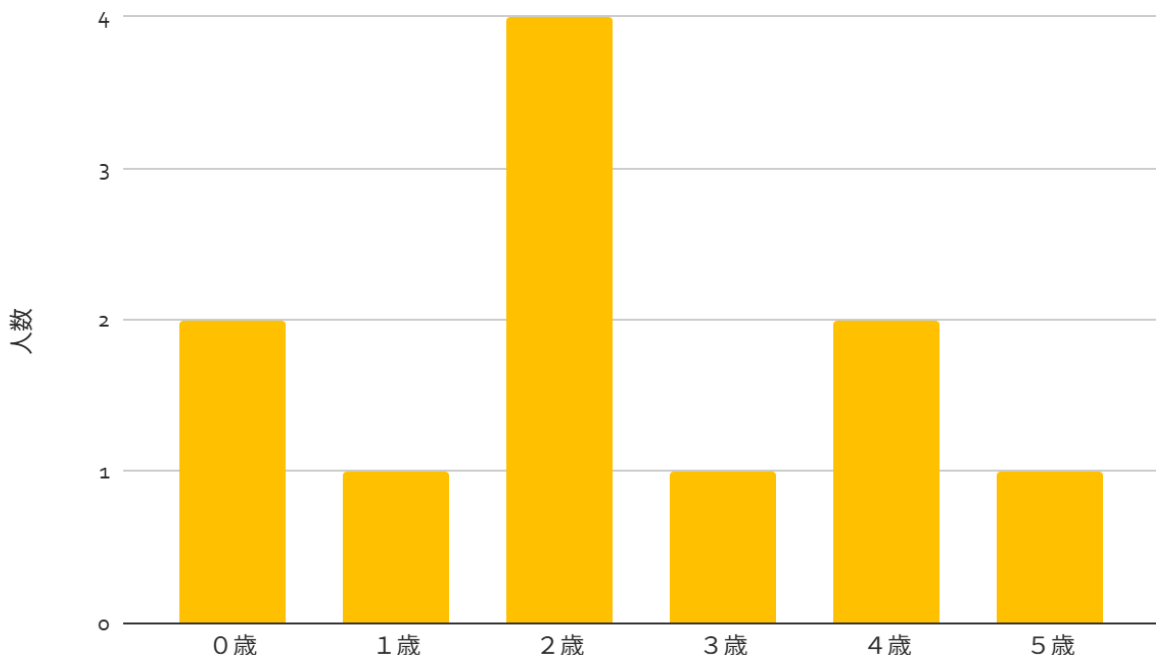
グラフは東京消防庁 令和7年のデータです



グラフは東京消防庁 令和7年のデータです

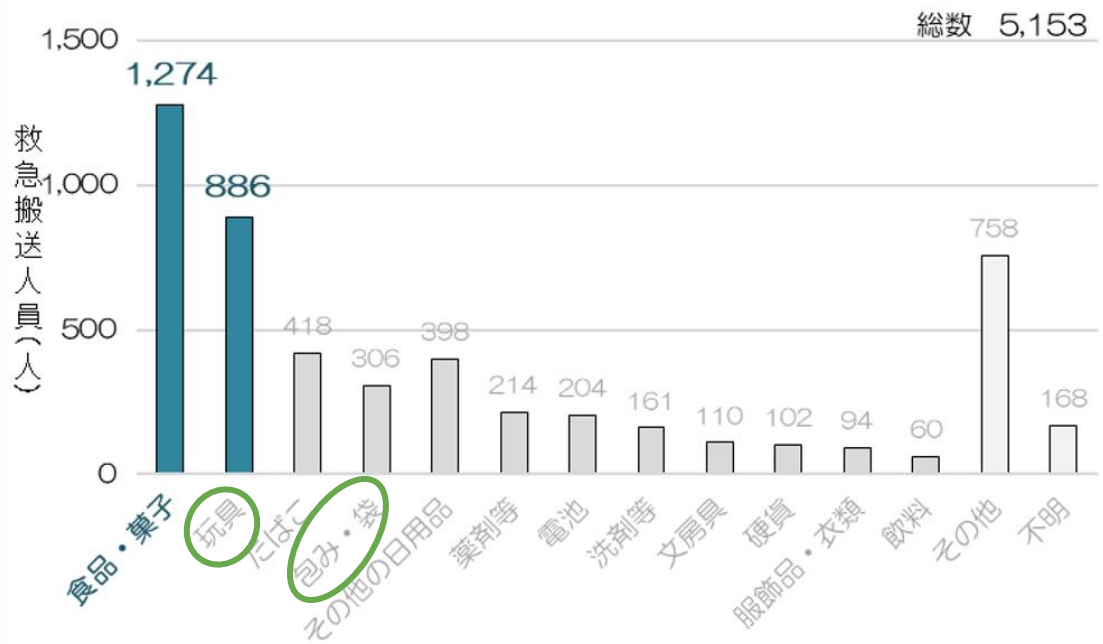
誤飲・誤嚥事故は9割以上が住宅（家庭）で起こっています。
口に入る大きさのものを子どもの目の前に置いて、目を離すのはやめてください。

R7年度八王子市保育施設誤飲・誤嚥疑い発生件数



八王子市の保育施設でR7年度に発生した誤飲・誤嚥と思われる事故は11件でした。職員による背部叩打法などの適切な対応により、重症となった事例はありませんでした。

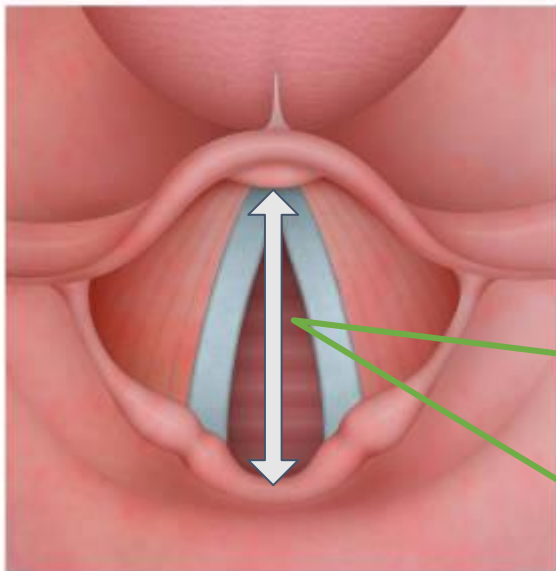
乳幼児 誤飲・誤嚥頻度の多い日用品



グラフは東京消防庁 令和7年のデータです

八王子市の保育施設でも玩具、ビニル片、紙片が目立ちました。

子どもの声帯（気道の入口）



年齢ごとの声帯の長さの目安は

- ❖ 新生児（出産時）：約2mm
- ❖ 3歳頃：約5mm
- ❖ 5歳頃：約6～8mm
- ❖ 6歳頃：約9～10mm
- ❖ 成人女性：約10～13mm、
- ❖ 成人男性：約12～17mm

例えば3歳までの子どもが

- ❖ 直径5mmのコインを飲み込んだ
- ❖ 5mm四方のビニールを飲み込んだ

場合、声帯は完全に覆われてしまい、呼吸ができなくなります。

誤嚥予防対策方法



～“もしも”を防ぐためのひと手間です～



• 離乳期～3歳頃

- 固い食材は避けましょう
- 噛む力が弱いので、そのままうっかり喉や肺に入る可能性があります
- 果物・野菜も柔らかくなるまで加熱調理が必要です
- 大人には柔らかくても子どもにとっては噛みづらい食材も多いです

• 幼児期（～6歳頃）

- 豆類・固くて表面がツルツとしている食材は避けましょう
- 豆類が肺に入ると、後々ひどい肺炎になります
- 小学生でも前歯の生え変わり時期は注意が必要です
- 口に丸ごと入る、弾力性の強い食材は避けましょう
- 噛もうとしても歯から逃げて、そのまま喉に詰まることがあります
- ミニトマト・ぶどうは必ず4等分しましょう
- 皮を剥くなど、噛みやすくする工夫をしましょう

• 全年齢を通して

- 口に食物を入れたまま、遊ばせない、寝転がらせないようにしましょう
- 大泣きしているときに口に食べ物を入れないようにしましょう
- うっかり吸い込んで、喉に詰まることがあります
- 細かい食べ物が肺に入ると、後々ひどい肺炎になります

誤嚥時対処方法

0歳児には

1歳以上には

背部叩打法

胸部突き上げ法

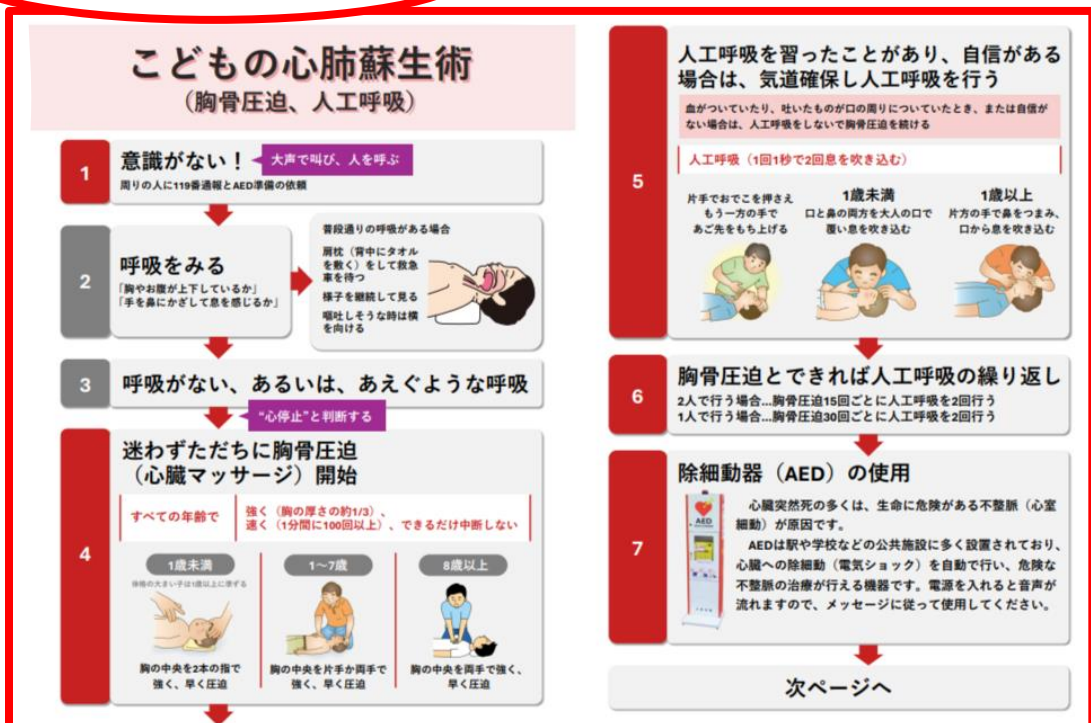
ハイムリッヒ法



立位

座位

呼吸が止まっていたら



参考にしてください

- ・ 八王子市HPで見られる資料 (上記イラストはここから転記)
https://www.city.hachioji.tokyo.jp/emergency/medical/p005725_d/fil/honshi.pdf
- ・ 政府広報オンラインから見られる資料
<https://www.gov-online.go.jp/article/202408/entry-6450.html>
- ・ 東京都公式HPから見られる資料
<https://kodomosafetypj.metro.tokyo.lg.jp/column/vol-002/>

