



窒息しにくい食事のひと工夫

日本医科大学付属病院栄養科
酒井 良子 Yoshiko Sakai

窒息事故を起こしやすい食品として、餅、ミニカップゼリー、飴類、パン、肉類、魚介類、果実類、米飯類などがあげられる。餅を喉に詰ませたという高齢者の事故は毎年報道されている一方、子どもが亡くなる窒息事例も後を絶たない。食事による窒息事故のリスクを少なくするためには、食品側の要因（物性）を考えただけで、食品以外での要因（行動など）についても配慮しなければならない。

食品側の要因として、食品表面の滑らかさ、弾力性、硬さ、噛み切りにくさといった食感や大きさ、形状などが推測される。

どの年代でも窒息事故の多い餅の物性としては、口に入るときの温度（50～60℃）では軟らかく、粘着性も小さく伸びやすい。しかし、餅の温度が体温に近い40℃以下になると硬くなり、粘着性も増加するので窒息しやすくなる。

また、こんにゃく入りミニカップゼリーは、上を向いたり、吸い込んで食べたりすると気道に吸い込まれやすくなる。冷やすと固さが増し、噛み切れないまま飲み込もうとして気道を塞いでしまうことがある。まして口の中や喉の水分の少ない部分に張りつくと、はがれにくく壊れにくいので、吐き出しにくい。これは、こんにゃく入りミニカップゼリーだけでなく、弾力性のあるカップゼリーやグミなども同様である。このような食品側の要因は、食べるときに小さくするなどの工夫で窒息のリスクを小さくすることができる。

乳幼児では、3歳頃になると乳歯が完成して歯が生え揃ってくる。しかし、噛む力は成人と比べて弱く、いったん口に食べ物を入ると、うまく噛み切れずにそのまま飲み込んでしまうことも多い。どんな食品も窒息の原因となり得るが、乳幼児が丸のみしてしまいそうな食品の使用は避けたほうがよい。乳幼児で窒息が起きやすい食品やその予防、注意点については、日本小児科学会ホームページで公開されている「食品による窒息 子どもを守るためにできること」¹⁾も参照されたい。

乳幼児の窒息予防で重要なことは、食べる機能は個人差が大きいため、個々に合わせた食べやすい大きさにカットすることである。また、月齢・年齢に合わせた食品を選ぶことも重要であるが、市販品の対象月例はあくまで目安であり、実際に食べる乳幼児に合っているのかを把握する必要がある。

とくに乳幼児で窒息に注意すべき食品と、調理などでできる工夫をまとめる。

- ・丸い表面が滑らかな食品（プチトマト、ぶどうなど）は、1/4程度の大きさにカットして小さくする（図1）。または皮をむく。
- ・弾力がある食品（ソーセージ、こんにゃく、ちくわなど）で、ソーセージやちくわは縦半分切ってからカットする（図2）。こんにゃくは1 cm 程に切った糸こんにゃくやしらすきを用いる（図3）。