

安全に食べるための実施指針

～幼少期の食べ物による窒息事故防止に向けて～

墨田区

平成23年2月

目 次

はじめに	1
1 食品による窒息事故の実態	2
2 窒息事故の多い食品	2
3 窒息事故の要因について	2
(1) 食品以外の要因について	
(2) 食品側の要因について	
4 安全に食べるために	3
(1) 気管と食道のしくみ	
(2) 嚥下のしくみ	
(3) 誤嚥とは	
(4) 安全な「食べ方」を育む5つのポイント	
(5) 「食べ方」を通した食育	
5 食べ方の支援	4
(1) 乳児期	
(2) 幼児期	
(3) 学童期	
6 施設における安全な食事提供等のポイント	7
7 窒息のサインと緊急時の対応	8
(1) 窒息のサイン（チョークサイン）を見逃さない	
(2) 緊急時の対応	
(3) 応急対応の方法	
8 支援体制について	10
(1) 施設・家庭・地域における支援体制の確立	
(2) 研修体制	
9 安全な食べ方に関する相談先	10
10 参考資料	11

は じ め に

厚生労働省の統計によると、食べ物による窒息の死亡者数は、過去 10 年間で 1.2 倍に増加し、最近では、4 千名を超えています。また、年齢階層別に見ると、実数では高齢者が多いものの、乳幼児においては死亡原因に占める食べ物による窒息事故の比率が高くなっています。

墨田区では、昨年 12 月に区内の学童クラブにおいて、小学 3 年生の男子児童が食べ物を喉に詰まらせて死亡する大変痛ましい事故が発生しました。こうした食べ物による窒息事故の再発を防止するため、事故発生の 3 日後にプロジェクトチームを立ち上げ、乳幼児や学童に食事を提供する子育てや教育等の現場で活用できる実務的な指針づくりに着手しました。

食べ物による窒息事故のリスクを低減させるためには、それぞれの現場において職員が事故の実態やその要因を正しく理解するとともに、安全に食べるための具体的な支援を日常的に実践することがまずは重要であると考えております。また、万が一事故が発生したときに迅速に対応できるようあらかじめ緊急時の体制を整え、応急対応の方法を知っておくことが大切です。さらに、安全な食べ方を理解し身につけるためには、家庭への働きかけや関係機関との連携も不可欠であると考えております。

この指針が、幼少期の子どもの見守りを行なう現場において、組織体制を点検しつつ、事故防止や緊急対応時の具体的なマニュアルづくりに役立てられ、また、子どもたちの食習慣を見つめ直す一助となることを切に期待しております。

平成 23 年 2 月

墨田区

1 食品による窒息事故の実態

人口動態統計によれば、食べ物による窒息の死亡者数は、毎年4千名を超えており、年々増加傾向にある。死亡に至らない事例を含めた厚生労働科学研究の調査では、年代的に乳幼児、高齢者に多いが、そのほかのあらゆる年代でも窒息事故の発生が確認されている。

2 窒息事故の多い食品

窒息事故全体では、原因食品として餅、米飯(おにぎりを含む)、パン等の穀類の頻度が高い。このほか、菓子類、肉類、果実類、魚介類等、さまざまな食品が原因食材として報告されている。

食品安全委員会によるリスク評価によると、一口あたりの窒息事故頻度(注1)は餅が最も多く、次いでミニカップゼリー、飴類、パン、肉類、魚介類、果実類、米飯類となっている。

3 窒息事故の要因について

窒息事故の要因は、「食品以外」と「食品側」の2つの視点から考える必要がある。

(1) 食品以外の要因について

高齢者では、歯の欠損や加齢による咀嚼力低下、脳血管障害等の疾患による嚥下機能障害等が窒息事故につながる。

小児では、歯の発育、摂食機能の発達の程度、あわてて食べるなど食するときの行動等が関連する。乳幼児では、臼歯(奥歯)がなく食べ物を噛んですりつぶすことができないため窒息が起りやすいが、食するとき遊んだり泣いたりすることも窒息の要因と指摘されている。

このほか、窒息の危険性についての保護者や指導者等の認識、食事の介助方法等の環境要因も事故に関連していると推測される。

(2) 食品側の要因について

食品表面の滑らかさ、弾力性、硬さ、噛み切りやすさといった食感や、大きさ、形状等が窒息事故に関連していると推測される。

たとえば、窒息事例で最も多い餅は、温度が高いと軟らかく付着性が小さいが、温度が40℃程度に低下すると硬くなり付着性が増加して窒息の原因となりやすくなる。

こんにやく入りミニカップゼリーでは、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。また、冷やして硬さを増したときに、よく噛み切れないうまみのみ込もうとして、気道を塞ぐことがある。弾力性があり水分の少ない部位に張り付くと、はがれにくく壊れにくい性状のため、いったん気道に詰まると吐き出しにくい。

(注1)

一口あたり窒息事故頻度の算出は次式による。

[一日あたり窒息
事故死亡症例数]

[平均一日摂取量]
÷[一口量]×[人口]

窒息しにくい食べ方

- ① 食品の物性や安全な食べ方を知る。
- ② 一口量を多くせず、食物を口の前の方に摂りこむ。
- ③ よく噛み、唾液と混ぜる。
- ④ 食べることに集中する。

(食品安全委員会
ホームページ)

4 安全に食べるために

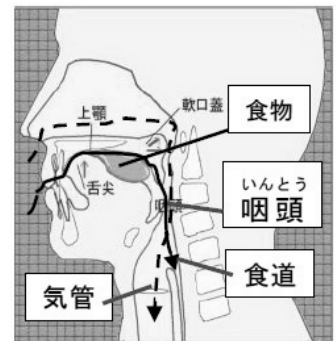
食事をおいしく安全に食べるには、歯・口の機能の状態や食品に応じた「食べ方」に留意し、健康な食生活を支援することが大切である。

(1) 気管と食道のしくみ (図1)

気管は鼻と口から吸った空気の通り道であり、食道は食べ物・飲み物の通り道である。両者は咽頭で交差している。

※通常は、気管の入り口は開いていて呼吸しており、食道の入り口は閉じている。

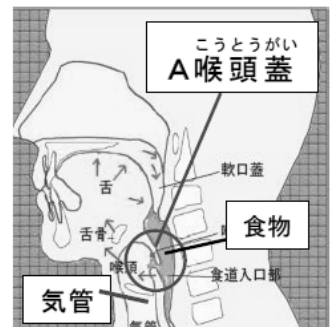
図1



(2) 嚥下^{えんげ}のしくみ (図2)

嚥下^{えんげ}とは、食べ物を口から胃へ送るための一連の運動をいう。食べ物をのみ込む際は、気管の入り口にある喉頭蓋^{こうとうがい} (図2のA) が気管を塞ぎ、食道の入り口が開いて食べ物が食道から胃へと入っていく。

図2



(3) 誤嚥^{ごえん}とは

誤嚥^{ごえん}とは、食べ物が食道へ送り込まれず、誤って気管から肺に入ること。乳幼児の気管の径は1 cm未満、大人は2 cm程度のため、これより大きいと気管の入り口を塞ぎ窒息の原因となる。

(参考) 誤飲^{ごいん}: 食物以外の物を誤って口から摂取することを誤飲^{ごいん}といい、誤嚥^{ごえん}と区別する。

(4) 安全な「食べ方」を育む5つのポイント

安全な「食べ方」を身につけて、窒息事故を予防する。

- ・ 食べることに集中する。
- ・ 遊びながら食べない。
- ・ 食べやすい大きさにする。
- ・ よく噛んで食べる。
- ・ 食事の際は姿勢を整え、なるべく誰かがそばで見守る。

(5) 「食べ方」を通した食育

乳幼児期から学童期は、食べ方を育てるステージである。

乳・幼児期は、口腔機能の発達や“歯の生える時期”^{そしやく}であり、学童期は、“歯の生え変わる時期”である。五感を育て、咀嚼習慣を育成する大切な時期となる。

そこで、嚥^{えんげ}ミング30 (カミングサンマル) 運動により、嚥下するまでに一口30回以上噛んで味わう固さの食品や料理を選び「食べ方」を育む食育を推進する。

※安全な「食べ方」に留意することは、ライフステージにおける誤嚥や窒息事故の予防につながる。特に、障害児(者)、高齢者の誤嚥や窒息予防への対応は、個々の身体的・精神的な状態や口腔機能、薬物療法等に応じた「食べ方」を専門家に相談することが必要である。

姿勢のポイント

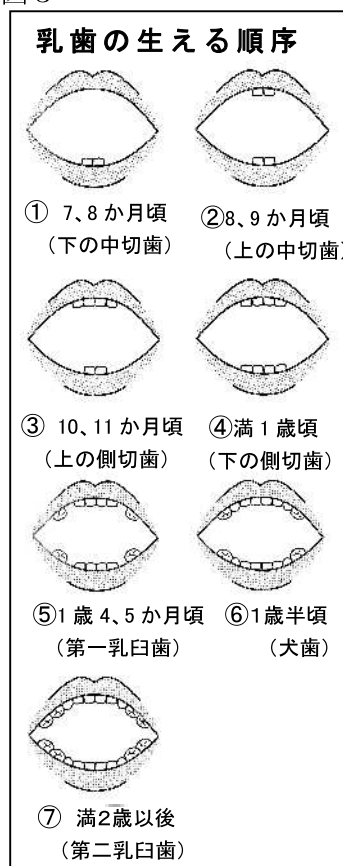
- ・ 椅子の場合は、足底が床につく高さにし、深く座る。
- ・ 机に向ってまっすぐに座り、ひじがつく高さ。

嚥^{えんげ}ミング30

「よく嚥^{えんげ}ことのメリット」

- ・ 食べ物が栄養分として消化吸收されやすくなる。
- ・ 素材の味や歯ごたえ、嚥^{えんげ}む音等五感を使って楽しむことができる。
- ・ 唾液がたくさん出て口の中がきれいになる。
- ・ 満腹感を得ることができる。

図 3



5 安全な食べ方を育む食育支援

乳幼児期及び学童期の歯の生え方、歯の生え変わりを理解し、一人ひとりの口腔の状態にあわせた食べ方を支援する。また、食品の形態や食環境についても配慮する。

(1) 乳児期（離乳食開始～離乳食完了まで）

ア 口腔の特徴（図 3）

新生児の口は哺乳に適した形になっている。
7、8 か月ごろ乳歯が生えはじめる。9～11 か月ごろ乳前歯が上下 4 本ずつ 8 本の歯が生えそろう。

イ 歯の生える時期の安全な食べ方、のみ方を育む支援

乳児期は、介助しながら摂食・嚥下機能を上手に獲得させるための食事介助や機能に合わせた調理が必要になる時期である。
そのため離乳食は、哺乳反射による動きが少なくなってきたら開始するが、子どもの発育・発達には個人差があるので、子どもの様子をよく見ながら、離乳食を進めていく。また、食べさせる姿勢についても配慮が必要である。（図 4、図 5）

図 4



【5、6 か月頃】

- ・スプーンから食べ物を唇で取り込み、口を閉じてのどの方へ送ってゴクンとのみ込む動きを引き出す。
- ・口に入った食べ物が口の前から奥へと少しずつ移動できるので、なめらかにすりつぶした状態のものを食べさせる。（ポタージュくらいの状態）

【7、8 か月頃】

- ・上顎（口蓋）との間に支えた食べ物を押しつぶすという舌の動きを引き出す。
- ・舌でつぶせる固さの食べ物を食べさせる。（豆腐ぐらいが目安）

【9～11 か月】

- ・形ある食べ物を歯ぐきのほうへ送り、上下の歯ぐきでつぶすという動きを引き出す。
- ・歯ぐきで押しつぶせる固さの食べ物を食べさせる。（指でつぶせるバナナぐらいが目安）

図 5



ベビー用のおやつをあげる時は窒息に注意（東京都生活安全課）

表示されている月齢のみを参考にするのではなく、子どもの様子を見て食べさせる。商品に表示されている注意に従う。
*ベビー用のおやつとは、「〇ヶ月頃から」などと乳児を対象とうたったソフトせんべい、ビスケット、ボーロ、ウエハース等の乾燥した菓子類

図 3～5

「授乳・離乳の支援ガイド
実践の手引き」2008 年

(2) 幼児期

① 幼児期の前半（離乳食の完了～3歳）

ア 口腔の特徴

1歳前後に前歯が8本生えそろうようになる。12～18か月頃、第1乳臼歯（一番初めに生える乳歯の奥歯）が生えはじめる。3歳6か月頃までには乳歯（20本）が生えそろう。

イ 自立して食べる機能と歯で噛む機能を育む支援

離乳食の完了を迎えても1、2歳頃の子どもではまだ大人に比べ食べ物の処理能力が未熟である。生野菜や繊維のある肉・野菜や弾力性の強い食品等は噛みにくく、丸のみ等を誘因しやすい。歯の生え方や咀嚼力には個人差があるので、これらを配慮しながら、食べ物の大きさや硬さに適した食べ方を身につけさせる。また、食の自立とともに窒息事故が起こりやすい年齢であることから、食事の見守りを怠らないようにする。

- ・前歯を使って食べ物をかじる練習をさせ、奥歯が生えたら、奥歯で噛むことを習得させる。
- ・食べ物の硬さや大きさに合わせて噛むことと、一口で食べられる適量を学ばせる。
- ・食べ物の形状を変えた場合は、咀嚼やのみ込みができているか確認する。
- ・大きさや硬さの異なる様々な食品をゆっくり食べさせる。
- ・唇を閉じたまま咀嚼する習慣を身につけさせる。

② 幼児期の後半（3歳～6歳）

ア 口腔の特徴

5～6歳頃から乳歯より大きな永久歯が生えてくるのに備え、顎が成長する。歯並びが良くなるようにすき間（歯間空隙）ができる。

6歳前後になると乳歯の一番奥に第1大臼歯（一番初めに生える永久歯の奥歯）が生えてくる。

イ かむ習慣と安全な食べ方を身につける支援

乳歯が生えそろうので、硬さ・大きさ・粘度等に適した食べ方について、体験を通して学ばせ、しっかりと噛んで食べる習慣をつけさせる。また、遊び食べや早食い、食べ物の詰め込みを禁止し、安全な食べ方の基礎を身につけさせる

ミニカップタイプのこんにやくゼリーに注意

「こんにやく入りゼリー」は、普通のゼリーに比べ、弾力性が強く、口の中で碎けにくいという商品特性があり、子どもや高齢者を中心に窒息事故が起きている。乳幼児、児童や高齢者への提供については、内閣府、厚生労働省より各種通知が出されている。

手づかみ食べ

（12～18か月頃）

手づかみ食べは、スプーン等食具を用いて食べる「食事の自立」の機能獲得にとって必要なものである。口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしなどが見られるが、適切な介助を行い、一口の適量を覚えさせていく。

遊び食べは危険

食べることに集中させる

食事をしながらテレビを見る、遊ぶなどしていると注意が散漫となり、誤嚥の危険性が高くなる。食事中は、食べることに集中させる。そのためには、落ち着いて食事ができる環境をつくり、その上で、安全な食べ方を見守ることが大切である。

見守りのポイント

こんなときは要注意

- ・泣いた直後の食事
- ・食事中に「ハッ！」とする
- ・食べ物を口に含み、上を向く

ピーナッツや豆類の

誤嚥に注意

ピーナッツや乾燥した豆類は、誤って気管に入りやすく、水分を吸収し膨張する性質があるため、3歳頃までは、注意が必要な食品である。

(3) 学童期（小学1年生から6年生）

食事、おやつを食べ方

3回（朝・昼・夕）の食事はもちろん、おやつも食事の一つであることを理解させ、安全な食べ方を支援する。

- ・座って集中して食べる
- ・よく噛んで味わう
- ・水分量が少ないおやつは、水などの飲み物と一緒に食べる
- ・口腔の状態に応じた食べ方の支援をする

健康な生活を考える支援をする

食べ方の学びから、生涯にわたる健康な生活を自分で考えられる子どもに育てる。

- ・生え変わる歯を通して食べ方と歯の役割について学ぶ
- ・歯・口の状態によって食事時間への配慮が必要なことを学ぶ
- ・味わい豊かな食べ方を学ぶ（五感が満たされる食べ方）
- ・早食いの食べ方と肥満との関連から健康な食べ方を学ぶ

ア 口腔の特徴

学童期は、乳歯が次々と永久歯に生え変わる。

6歳前後に第1大臼歯^{だいきゅうし}（一番初めに生える永久歯の奥歯）が生えはじめ、ほぼ同じ時期に、前歯が永久歯に生え変わる。12歳前後には、すべての永久歯（28本）が生えそろう。

このように学童期は歯の生え変わりの時期であり、歯が生えそろっていない状態で食事をしている。前歯がないと噛み切りづらくなり、奥歯がないと食べ物をすりつぶすことが困難になる。

イ 歯の生え変わりに応じた食べ方の支援

歯の欠損等で口腔が十分に機能しない時期は、一口量を多くせず、唇をしっかり閉じて、今生えている歯を使って、工夫しながらしっかり噛んで食べることが大事である。唇を閉じることによって、前歯の生え変わり時には舌や食べ物の突出が防げ、奥歯の生え変わり時には、頬の内側に食べ物が残らなくなり、効率的な咀嚼^{そしゃく}ができる。さらに、噛む回数を増やすことにより低下した咀嚼^{そしゃく}効率が上がる。

また、これらの食べ方を実践するためには、食事時間を十分に確保する。

ウ 窒息予防と食事中的見守り

窒息事故は食べ物を口に入れた状態で遊ぶ、話をする、急に姿勢を変えるなど食事に集中していないことでも起こりやすい。落ち着いて食べる環境をつくるとともに、しっかりと見守りを行うことが大切である。

（例）食事中的ルール

- ・口の中に食べ物がある時は、話をしない
- ・あわてて食べない
- ・歩き食べをしない
- ・早食い競争をしない
- ・食事中的友達を驚かさない

「食に関する指導の手引き」〔第一次改訂版〕（文部科学省）

児童生徒の窒息事故の防止（p204 参照）

- ・食べ物は食べやすい大きさにして、よく噛んで食べることを指導する
- ・給食の際は、担任教諭等が注意して見る
- ・嚥下障害のある児童生徒では食べ物による窒息が起こりやすいので、十分な注意をする

* 重複障害者のうち、学習が著しく困難な児童生徒に対して食に関する指導を行う場合の留意点（p192 参照）

6 施設における安全な食事提供等のポイント

本指針の4～6ページでは、乳児期、幼児期、学童期といった発達段階にあわせた安全な食べ方を育む食育支援を明記したが、ここでは、食事提供を行なう施設で安全な食べ方等の指導を行なう上でのポイントを紹介する。職員は、食事中的見守りを含め、安全に食べるための環境づくりに努め、職員間での共通認識を持つことが必要である。また、安全な食べ方を身につけるためには、家庭の役割も大きいことから保護者への働きかけも重要である。

	保育園等	小学校	学童クラブ
食事・おやつ提供時の留意点	○食事の環境を整える ・食事に集中できる環境づくりを行う ・食事中は介助者も極力立ち歩かない ・子どもの状況が把握できる職員配置を行う ・ゆとりある食事時間を確保する ○月齢や年齢、個人に応じた食材への配慮を行う ・大きさ、やわらかさへの配慮	○食事の環境を整える ・食べる時間を十分に確保できるように工夫する	○食事の環境を整える ・食べる時間を十分に確保できるように工夫する ・食事前に子どもたちを落ち着かせる ・食材を選ぶ時に留意する ・お茶、スープ等の水分を必ずとるようにする
安全な食べ方の指導	○食事のルールを知らせ、守れるよう働きかけていく ・座って食べる ・姿勢に気をつける ・一口の量を知らせる ・あわてずによく噛んで食べる ・口の中に食べ物がある時は話をしない ・食具を正しく使って食べる ○食べ方に注意が必要な場合は、食べる前に知らせていく	○食事のルールについて指導する ・かきこんで食べない ・パンはちぎって食べる等、一口分ずつ口に運ぶ ・一気飲みをしない ・口の中に食べ物がある時は話をしない ○食べ方に注意が必要な場合は、食べる前に説明をする	○食事のルールについて指導する ・食事中に立ち歩いたりふざけない ・早食いを禁止し味わって食べる ・小さく切って食べる ・よく噛んでからのみ込む ・口の中に食べ物がある時は話をしない
安全への対応	○食事中的見守りをしっかりと行う ○食事中に急に苦しみはじめた時は、まず窒息の可能性を疑う ○窒息事故時の緊急対応マニュアルを作成する ○窒息時には声を出せないので、窒息のサイン（チョークサイン）の知識を共有する（p8参照）		
備考	○給食会議を定期的に行い、食に関する共通認識を職員間で持つ ・日々の喫食状況の確認、離乳食会議、献立会議等 ○試食会、園だより等で安全な食べ方に関する家庭への働きかけを行う	○安全に食べるための環境づくり・時間づくり・ルールづくりに留意する	○食事のルールを掲示する ○学童クラブは学年や学校により登館時間が異なるので、食事やおやつの時間を工夫する ○保護者を対象とした安全な食べ方に関する講習会等を開催する

7 窒息のサインと緊急時の対応

(1) 窒息のサイン（チョークサイン）を見逃さない

窒息のサイン（チョークサイン）を出す人がいるときは、窒息事故が発生したと認識し、周囲の人に知らせる。

「チョークサイン」（図6）は、気道閉塞（窒息）を起こし呼吸ができなくなったことを他の人に知らせる世界共通のサインである。（東京消防庁ホームページ「窒息事故に気をつけて」）

【 チョークサイン 】



(図6)

(2) 緊急時の対応

窒息事故が発生した場合は、まず窒息事故発生について周囲の人に知らせ、**迷わず119番通報**を行った上で、役割分担をし、施設管理者に通報するとともにすみやかに適切な処置を行う。そのためには予想されるさまざまな事態を想定したマニュアルを作成しておくことが大切である。

「119番通報」をする時は！

- ・ 事故発生場所を知らせ、どこから施設に入るかを伝える。
(例：正面玄関、裏門など)
 - ＊住所を明確に伝えられるよう、見やすい場所に住所を表示しておく。
 - ＊救急車を迅速に誘導するための案内を分担する。
- ・ 喉に詰まらせた、または詰まらせたかもしれないことを伝える。
- ・ 電話番号を伝える。
- ・ 救急車到着までの間に、応急対応等の指導・指示がある場合はそれに従う。
 - ＊電話と窒息事故発生場所との間に距離がある場合は、救急救命士等からの口頭指示を受けることが困難であるため移動式の電話を使用する。
 - ＊119番通報後、状況によっては救急救命士から電話等で指示が入る場合があるので注意する。

特に、施設内における事故発生時の連絡・指示、救急車への連絡方法、他児や保護者への対応、事故後の対応等を明確にし、施設・家庭・関係機関との共有を図り、緊急対応時の総合的な体制を整える。

マニュアルは、常に確認・行動できるようにし、定期的な訓練を行うことが必要である。

「緊急対応マニュアル」の作成

各施設の緊急対応時の組織体制を検討し、具体的なマニュアルを作成する。作成後は、継続的な見直しを行い、関係者への周知・徹底を図る。

（３）応急対応の方法

本指針では、応急対応の方法として内閣府食品安全委員会で示されたものを紹介する。なお、窒息原因食物の除去は必ずしも容易ではなく、専門医や救急救命士による迅速な救命処置が重要である。

また、緊急時においては、救急搬送までの間、詰まったものを除去する試みとして可能な限りの対応が求められる。発生状況に応じた最善の試みがすみやかに実践できるよう、研修・講習会等を通じて理解を深めておくことが必要である。

１１９番への通報をし、詰まったものが口の奥に見えるときには、まずは指でかき出すなどの処置を素早く行ったり、以下の方法で除去を試みる。

内閣府食品安全委員会
「食べ物による窒息事故を防ぐために」

【 はいぶこうだ 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 of まん中を平手で何度も連続して叩きます。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。



【 ハイムリッヒ法（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。



8 支援体制について

安全な食べ方や窒息事故発生時の対応については、各施設の状況に応じた支援体制の確立とそれを実践する対応力が重要である。

(1) 施設・家庭・地域における支援体制の確立

支援体制の確立には、施設・家庭・地域との連携による体制づくりが必要である。

ア 施設における支援体制の確立

従来から施設内で行っている事故対応、災害時対応、不審者の対応等の体制を生かし、「安全に食べるための支援」や「窒息事故発生時の対応」について、施設内の体制を整える。

イ 保護者との連携による支援体制の確立

安全に食べることの大切さや窒息事故発生時の対応方法について保護者等に積極的な周知を行い、日頃から正しい食習慣を身につけさせるなど施設と家庭が連携して窒息事故の予防についての情報を共有する。

ウ 関係機関との連携による支援体制の確立

医療、保健、福祉、教育等の各機関が、情報交換や必要に応じた相談等を行える体制を設け、地域における連携を強化する。

「支援体制づくり」7つのポイント

- ・構成メンバーは誰か
- ・企画・運営は、誰が行うか
- ・活動の内容をどうするか
- ・関係者・関係機関にはどのようなものがあるか
- ・関係者・関係機関との連携はどのように行うか
- ・子どもたちの実態把握は、どのように行うか
- ・担当者の異動等に伴う引継ぎはどのように行うか

(2) 研修体制

安全な食べ方に関する正しい知識と理解を深めるための実務的な研修や、事故発生時の救急通報や応急対応等を迅速かつ適切な行なうための実践的な講習会を定期的に実施し、職員の資質向上や組織としての対応力の強化を図ることが大切である。

また、関係機関との連携を強化するための合同研修や専門的研修も必要に応じて行なうことが効果的である。

9 安全な食べ方についての相談先

○向島保健センター 住 所：墨田区東向島五丁目 16 番 2 号
電 話：03-3611-6135
利用時間：月曜日から金曜日、午前 8 時 30 分～午後 5 時
定 休 日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始

○本所保健センター 住 所：墨田区東駒形一丁目 6 番 4 号
電 話：03-3622-9137
利用時間：月曜日から金曜日、午前 8 時 30 分～午後 5 時
定 休 日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始

10 参考資料

【ウェブサイト】

- 食べ物による窒息事故を防ぐために（内閣府食品安全委員会）
http://www.fsc.go.jp/sonota/yobou_syoku_jiko2005.pdf#search
- 食に関する指導の手引ー第1 次改訂版ー（文部科学省）
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/1292952.htm
- 人口動態調査（政府統計の総合窓口）
http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/GL08020101.do?_toGL08020101_&tstatCode=000001028897&requestSender=dsearch
- 健康づくりのための食育推進共同宣言（日本歯科医師会）
<http://www.jda.or.jp/about/kenko.html>
- 8020日歯TV命を守る「食べ方」～今すぐできる窒息予防～（日本歯科医師会）
<http://www.jda.or.jp/tv/26.html>
- 窒息予防チラシ・ポスター（日本歯科医師会）
http://www.jda.or.jp/about/pdf/chissoku_p.pdf
- 歯と口の健康からはじめる 食育サポートブック（東京都福祉保健局：編集／東京都歯科医師会）
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/a0301060_20090603095517743/index.html
- 授乳・離乳の支援ガイド（平成19年3月 厚生労働省）
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/s0314-17.html>
- 家庭でできる応急手当1ー窒息したり溺れたら・・・ー（子どもに安全をプレゼント事故防止支援サイト）
<http://www.niph.go.jp/soshiki/shogai/jikoboshi/general/infomation/firstaid.html#1>
- 応急手当パンフレット9 誤飲、咽頭異物（窒息）（子どもに安全をプレゼント事故防止支援サイト）
<http://www.niph.go.jp/soshiki/shogai/jikoboshi/public/pdf/oukyu09.pdf>
- 歯と口腔内の基礎知識（公益財団法人ライオン歯科衛生研究所）
<http://www.lion-dent-health.or.jp/basic/>
- 「ベビー用おやつ」による窒息事故に注意しましょう！（東京商品等安全対策協議会）
<http://www.metro.tokyo.jp/INET/KONDAN/2009/01/40jls300.htm>
- 食べ物をのどに詰まらせた救急事故の発生状況（東京消防庁）
http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/kyougikai/h20/pdf/2_sankou9.pdf
- 餅による窒息事故にご用心（東京消防庁）
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/topics/201101/mochi.html>
- 倒れている人を見たらー応急手当の方法ー（東京消防庁）
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/kyuu-adv/life01-2.html>
- 窒息事故に気をつけて（東京消防庁）
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/kyuu-adv/suffocation.htm#nodo>
- チョークサイン（東京消防庁）
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/i/inf/2008-2130-6/suffocation.html>

【研究報告書・ウェブサイト】

- 平成 19 年度・20 年度厚生労働科学特別研究事業「食品による窒息の要因分析」報告書
- 小学校 歯の保健指導の手引（東山書房：著／文部科学省）
- 授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き（母子保健事業団：監修／柳澤正義）
- 歯・口の健康と食べる機能Ⅱ（日本学校保健会）
- 歯科関係者のための食育推進支援ガイド（日本歯科医師会）
- 生きる力をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり（日本学校歯科医会）
- 食感創造ハンドブック（㈱サイエンスフォーラム：編／西成勝好他）
- 小児の摂食・嚥下リハビリテーション（医歯薬出版：編著／田角勝）
- おいしさの科学事典（朝倉書店：総編集／山野善正）
- 乳幼児の摂食指導（医歯薬出版：編著／向井美恵）
- 小児栄養（北大路書房：編著／二見大介他）
- 子どもの誤飲・事故（やけど・転落など）を防ぐ本（㈱三省堂：著／山中龍宏）
- 誤嚥を防ぐケアとリハビリテーション（㈱日本看護協会出版会：編著／藤谷順子他）
- 臨床栄養VOL. 111 No.4「窒息」（医歯薬出版㈱：著／藤谷順子）
- 摂食嚥下障害の理解とケア ナーシングムック20（学研：編集／向井美恵他）
- 訪問看護における摂食・嚥下リハビリテーション—退院から在宅まで—
（医歯薬出版㈱：編集／鎌倉やよい・向井美恵）
- 救急蘇生法の指針—市民用・解説編—改定3版（へるす出版：編著／心肺蘇生法委員会）
- 摂食・嚥下リハビリテーション（医歯薬出版株式会社：監修／金子芳洋、千野直一編集
／才藤栄一、田山二郎、藤島一郎、向井美恵）
- 摂食・嚥下障害 ベストナーシング（学研：編集／向井美恵、鎌倉やよい）

安全に食べるための実施指針づくりプロジェクトメンバー

(所属は平成23年2月現在)

所 属	氏 名
児童・保育課 課長	◎高橋 政幸
保健予防課 課長 (医師)	○山下 公平
児童・保育課 保育担当 主査 (保育士)	○宍倉 幸子
児童・保育課 保育担当 主査 (管理栄養士)	○高橋 久美子
横川コミュニティ会館 館長	○染谷 恵司
保健計画課 保健計画担当 主査 (管理栄養士)	○秋田 昌子
八広保育園 主査 (看護師)	増田 悦子
保健計画課 保健計画担当 (歯科衛生士)	古谷 米子
本所保健センター 栄養指導担当 (管理栄養士)	平塚 たい子
本所保健センター 歯科衛生担当 主査 (歯科衛生士)	本間 明子
本所保健センター 保健指導担当 (保健師)	村山 朗子
学務課 給食保健・就学相談担当 (栄養士)	鈴木 清子
二葉小学校 (栄養教諭)	日下 幸
八広小学校 (養護教諭)	大石 容子
墨田児童会館 館長	鵜沢 陽

◎ 責任者、○事務局

おわりに

本指針の作成にあたっては、すみだ医師会、本所歯科医師会及び向島歯科医師会から、貴重なご意見をいただきました。

また、食品安全衛生委員会「食品による窒息事故に関するワーキンググループ」に携わられた、昭和大学歯学部教授向井美恵（口腔衛生学）氏からは、数々のご指導とご助言もいただきました。プロジェクトメンバー一同、心より感謝申し上げます。

安全に食べるための実施指針

～幼少期の食べ物による窒息事故防止に向けて～

平成23年2月

墨田区役所

〒130-8640

墨田区吾妻橋1-23-20