子どもの窒息を防ぐ（のどに詰まったときの応急手当）

子どもは**のどや気管が細く、かむ力や飲みこむ力もまだ弱い**ため、食べ物やおもちゃがのどに詰まりやすく、**数分で命にかかわります**。ふだんの予防と、いざというときの応急手当を、ぜひ知っておいてください。

食べ物による窒息を防ぐ

- **ミニトマト・ぶどう**などの丸くてつるっとしたものは、**4等分**に切りましょう（半分では不十分です）。
- **豆・ナッツ類**など硬くてかみくだく必要のあるものは、**5歳以下には食べさせない**でください。
- **もち、こんにゃくゼリー、あめ、ポップコーン、りんご（生）**なども注意。小さく切る、加熱してやわらかくするなど工夫を。
- **座って、食べることに集中**させましょう。口に入れたまま**走る・笑う・泣く・寝転ぶ**のは危険です。
- 一口の量を少なくし、**よくかんでから飲みこむ**よう声をかけましょう。

おもちゃ・小物にも注意

- **スーパーボール、ビー玉、ミニカーのタイヤ**など、丸くて弾むものは気道をふさぎやすく危険です。
- **直径約4cm（トイレットペーパーの芯を通る大きさ）**のものは、子どもの口に入ります。
- **風船**（割れた破片を含む）は、ぴったり気道をふさぐことがあります。

きょうだいにも気をつけて

- **上の子のおもちゃや食べ物**を、赤ちゃんが口に入れる事故が多くみられます。
- **対象年齢**を確かめて、小さな部品のあるおもちゃは手の届かない所に。
- 車や寝る前など、**大人の目が離れる場面**で食べさせないようにしましょう。

こんな様子は、のどに詰まったサインです

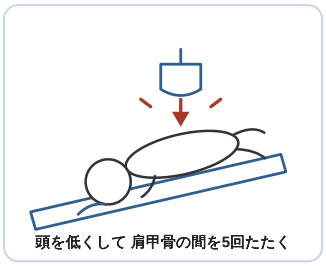
- **声が出ない、泣き声がしない**、苦しそうに息をする・息ができない
- のどを手でつかむようなしぐさ（**チョークサイン**）
- **顔色やくちびるが紫色**になる

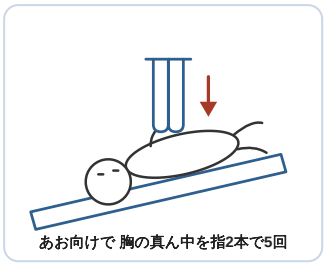
すぐに**大声で助けを呼び、119番**してもらいながら、次の応急手当を始めてください。
強くせきこめているときは、せきで出そうとしているので、**そのままセきを続けさせて**見守ります。

うらに続きます →

のどに詰まったときの応急手当

1歳未満の赤ちゃん





- **背部叩打法**：赤ちゃんを片腕にうつぶせに乗せ、手であごを支えて**頭を体より低く**します。もう一方の手のひらの付け根で、**肩甲骨の間を強く5回**たたきます。
- **胸部突き上げ法**：出なければ、あお向けにして頭を低くし、**胸の真ん中（両乳首を結ぶ線の少し下）を指2本で強く5回**押します。
- 異物が出るか、反応がなくなるまで**交互にくり返します**。
- 赤ちゃんには**腹部突き上げ（ハイムリック法）はしない**でください。おなかの臓器を傷つけるおそれがあります。

1歳以上の子ども



- **背部叩打法**：子どもを前かがみにさせ、**肩甲骨の間を手のひらの付け根で強く数回**たたきます。
- **腹部突き上げ法（ハイムリック法）**：後ろから両腕を回し、片手でにぎりこぶしを作って**おへその少し上**に当て、もう一方の手でにぎり、**手前上方に素早く突き上げます**。
- 異物が出るか、反応がなくなるまで**くり返します**。

ぐったりして反応がなくなったら

- 異物が**出ていなくても、出たあとでも**、呼びかけても反応がない（**ぐったりして動かない・声を出さない**）ときは、**すぐに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を始めてください**。119番の指示に従いましょう。胸骨圧迫で異物が出てくることもあります。
- **人工呼吸の前に口の中を見て**、異物が**見えているときだけ**取り除きます。**見えないのに指を入れて探らない**でください。奥へ押しこむことがあります。

異物が出て元気になっても

- 腹部突き上げをした場合や、**せきが続く・ゼーゼーする**ときは、**必ず受診**してください。

日本赤十字社や消防署の救命講習（小児・乳児の心肺蘇生）の受講もおすすめします。

かつらがわキッズクリニック
075-874-4381
夜間・休日の相談は　こども医療電話相談 #8000
〒601-8601 京都市南区久世高田町376-1 イオンモール京都桂川 1階 メディモ内
監修：かつらがわキッズクリニック　院長　後藤高弘（2026年10月作成）／参考：日本蘇生協議会「JRC蘇生ガイドライン2020」、消費者庁「子どもの窒息事故を防ぐために」、日本小児科学会「こどもの救急（ONLINE QQ）」

ホームページ