



楽しい食卓を守るために ～知っておきたい誤嚥と窒息の話～



秋の訪れを味わう間もなく、急に寒くなり、雨の日が増えましたね。急激な気候の変化は、自覚がなくとも疲れがたまりやすくなります。今の時期は、攻めより“守り”を意識しながら過ごしたいものですね。

さて、秋から冬は楽しいイベントが増える時期。初めて何う場所での食事や、家族・親戚などいろいろな方と食卓を囲む機会も増えることと思います。お食事の時間を楽しく、安心して過ごすため、“誤嚥と窒息”の観点から、気をつけたい食材やポイントについて今一度確認しておきましょう。

食品による窒息事故は、未就学児（特に5歳以下）で多く、中でも食品による窒息は特に低年齢児で多く発生しています。年齢別では、0歳児の救急搬送が最も多く、時間帯では17～21時台が多いです。

以下に、窒息につながりやすい食品をまとめました。下線が引いてあるものは頻度が高いため、保育施設の給食では使用を避ける食材として提示されている食材です。

食品の形態、特性	食品
① 弾力があるもの	こんにゃく、きのこ類、練り製品、ソーセージ など
② なめらかなもの	熟れた柿やメロン、豆類 など
③ 球形のもの	プチトマト、乾いた豆類、うずらの卵、あめ類、ラムネ、球体の個包装チーズ、ぶどう、さくらんぼ など
④ 粘着性が高いもの	餅、白玉団子、ごはん など
⑤ 固いもの	かたまり肉、えび、いか、貝類、りんご など
⑥ 唾液を吸うもの	パン類、ゆで卵、さつま芋、せんべい、焼き芋類 など
⑦ 口の中でばらばらになりやすいもの	ブロッコリー、ひき肉 など

上記は一例であり、どんな食べ物でも誤嚥・窒息の可能性はあります。

食品側の要因以外にも、走り回りながら食べる、一度にたくさんほおぼるなど、子ども側の行動も事故の原因となります。楽しい食卓を守るため、食品側と子ども側の両面から、安全な環境づくりを心がけたいですね。



参考：教育・保育施設 等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン～施設・事業者向け～（平成28年3月） こども家庭庁

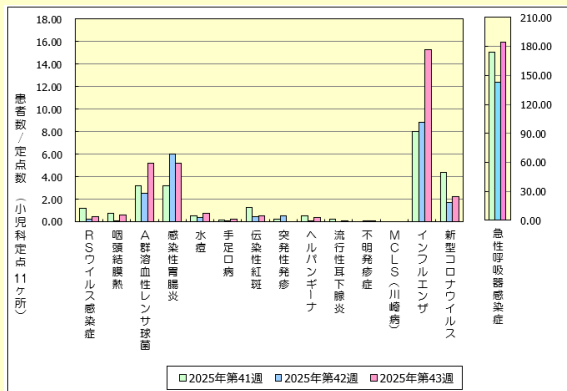
乳幼児の窒息や誤飲に注意！ https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/nichijo/children_tissoku.html 東京消防庁

（管理栄養士 緑川涼佳）

感染症発生状況

●インフルエンザの患者さまが増えています

手洗い、咳エチケットをしっかりと行って感染拡大を予防しましょう



11月の診察予定



月	火	水	木	金	土	日
					1 休診	2 休診
3 休診	4 小沢愉理 AM西條	5 横山	6 福田	7 塩田	8 休診	9 休診
10 白井 西條*	11 小沢愉理	12 横山	13 福田	14 塩田	15 休診	16 休診
17 AM小沢愉理 PM福田 西條*	18 小沢愉理	19 横山	20 福田	21 塩田	22 休診	23 休診
24 休診	25 小沢愉理 AM西條	26 横山	27 福田	28 塩田	29 休診	30 休診

●11/4午前は西條医師の診察があります

●11/17白井医師は休診となります。午前は小沢愉理医師、午後は福田医師の代診となります

●11/25午前は西條医師の診察があります

12月の診察予定



月	火	水	木	金	土	日
1 白井 西條*	2 小沢愉理	3 横山	4 福田	5 塩田	6 休診	7 休診
8 白井 西條*	9 小沢愉理	10 横山	11 福田	12 塩田	13 休診	14 休診
15 白井 西條*	16 小沢愉理	17 横山	18 福田	19 塩田	20 休診	21 休診
22 AM小沢愉理 白井	23 小沢愉理	24 横山	25 福田	26 塩田	27 休診	28 休診
29 休診	30 休診	31 休診				

●12/22西條医師は休診となります。午前は小沢愉理医師の代診があります

年末年始のお休みは、12/27～1/4となります

＊月曜日午後の西條医師の診察は、チック外来となります

★診察予定は変更になることがあります。ご了承ください。

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ
TEL：042-634-9008
〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13
（八王子市小児・障害メディカルセンター内）
（HP）www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8



外来診療のお知らせ

★こども相談外来★

お子さんのこと何でもご相談ください

（診察時間：30分）

●金曜日14：00～15：00

担当：塩田医師

問い合わせ先：042-634-9559

★頭痛外来★

●月曜日14：00～15：00

担当：白井医師

問い合わせ先：042-634-9008

★チック外来★

●月曜日14：00～17：00

（初診14：00～15：00 再診15:00～16：00）

担当：西條医師

問い合わせ先：初診042-634-9559

再診042-634-9008

＊不定期に休診となることがあります

＊完全予約制になります

お電話でお問い合わせください

★お薬外来★

●当院で定期薬の処方3か月以上されている方で前回受診後から症状の変化がない方を対象に、定期薬の30日処方のみで、在院時間が短くなるように配慮いたします

＊お薬外来の利用には処方日数など条件がありますので詳しくはお問い合わせください

問い合わせ先：042-634-9008



お知らせ

●おたふくワクチンについて

供給不足に伴いご予約がとりにくいことがあります。1回目の方と公費接種の期限が近い方を優先させていただきます。

●三種混合ワクチンについて

供給不足に伴いご予約がとりにくいことがあります。公費接種の期限が近い方を優先させていただきます

ご不便おかけしますが、ご理解の程よろしく
お願いいたします

問い合わせ先：042-634-9008