

令和6年 11月号

オッとお通信



暮らしの
かわら版

窒息・誤嚥^{ごえん}に注意して 安全に食事をしましょう！



* かみ砕く力や飲み込む力が衰えると、食べ物をのどに詰まらせる窒息や肺炎の原因にもなる誤嚥^{ごえん}のリスクが高まります。ご注意ください。

ひとこと助言

- 硬かったり、かみ砕く必要のある食品、かたまり肉（ステーキ）、パン、餅などを食べる時は、特に注意が必要です。
- ミニトマトなど軟らかくても球状の食品を丸ごと食べると、窒息するリスクがあります。防ぐには、食べ物を小さめに切り分けたり、調理して軟らかくして、よくかんで食べましょう。
- 食事中は、姿勢をよくし、食べることに集中しましょう。食べ物を口に入れたまま、笑ったり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥の危険があります。

消費生活に関する相談や苦情は、

消費生活センター (03-5604-7055) にご相談ください。