

平成 29 年 1 月 6 日

高齢者の餅による窒息事故に気を付けて！

ー餅での窒息による死亡事故が発生しています。注意して食べましょうー

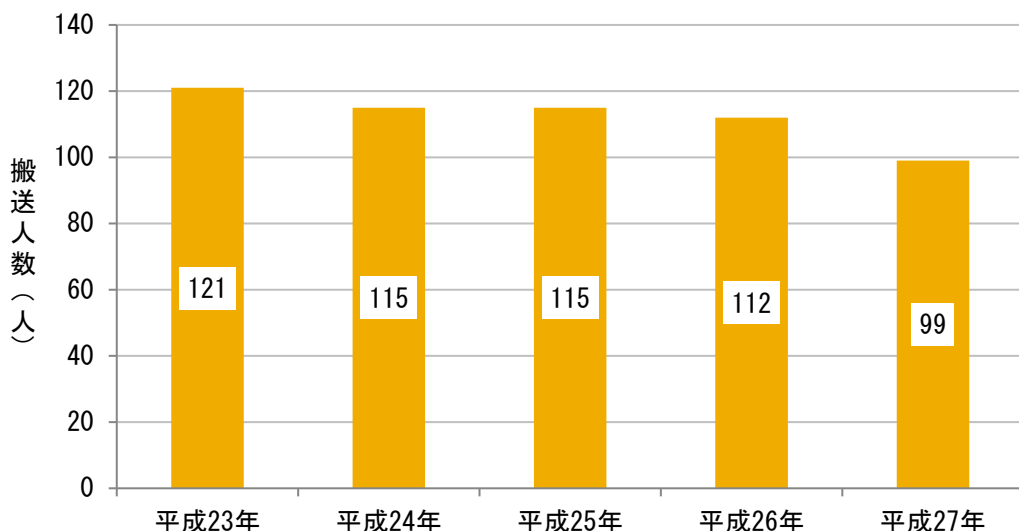
年始など年の初めには餅を食べる機会が多くなり、今年も既に餅での窒息による死亡事故が発生しています。

高齢者に餅での窒息事故が起こりやすい理由についての専門家の知見や、万が一事故が起きてしまったときに参考にしていきたい応急手当をまとめましたので、御家庭などでの予防と対応に役立てていただきますようお願いいたします。

1. 東京消防庁の救急搬送データ

東京消防庁管内¹での餅・団子等による窒息事故で救急搬送された人数をみると²、平成 23 年から平成 27 年までの 5 年間で 562 人となっています（図 1）。また、救急搬送された人の多くは 65 歳以上の高齢者で、約 9 割を占めています（図 2）。

図1 餅、団子等による窒息での救急搬送人数（年別）
（東京消防庁管内）



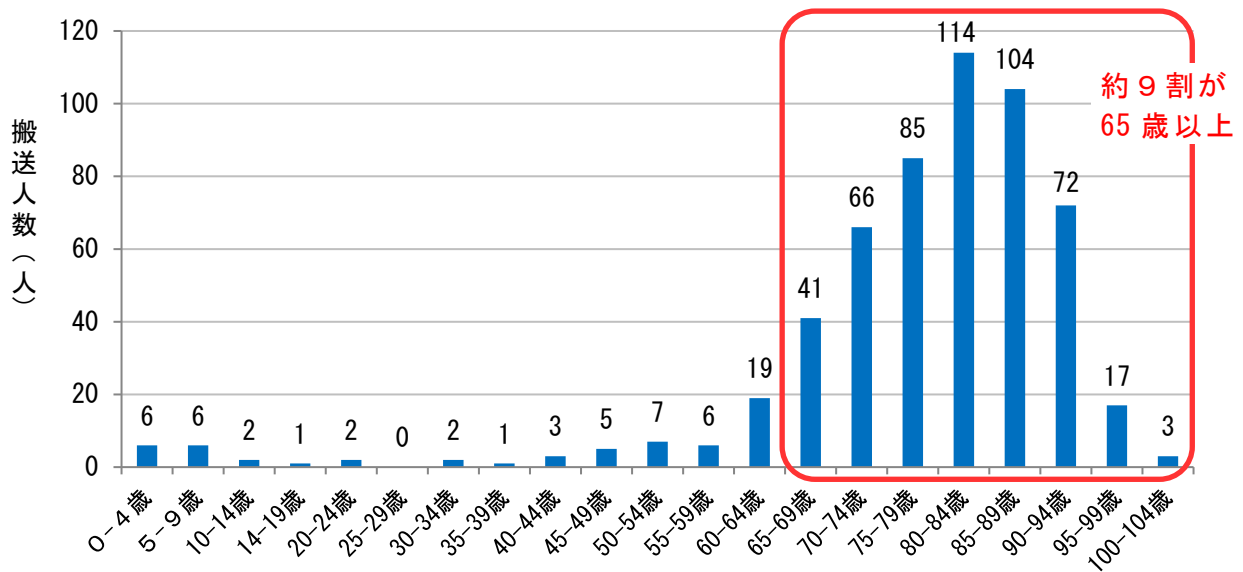
（参考）
東京都の人口
13,649,120 人
（平成 28 年 12 月
1 日現在推計）
※ただし、東京消防
庁管内は、稲城市、
島しょ地区を除く地
域。

¹東京都のうち稲城市、島しょ地区を除く地域

²東京消防庁ウェブサイトから

（<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/camp/2016/201612/camp1.html#004>）

図2 餅、団子等による窒息での救急搬送人数(年齢層別)
(東京消防庁管内)



2. 消費者へのアドバイス

ー高齢者が餅を食べる際に御注意いただきたいことー

口くうの専門家に、高齢者の口内や喉等の特徴と、餅の特性について伺いました（詳細は、別紙1参照。）。

○高齢になると、そしゃく力や飲み込む力が低下し、食べた物をしっかりかんでスムーズに飲み込むことが難しくなります。

○餅は、口や喉の温度によって餅の温度が下がるとくっつきやすくなります。

○餅が喉にはりつくことを防ぐためには、口の中でしっかりかんで唾液とよく混ぜることが重要です。

こうした高齢者の口や喉に起こる変化や餅の特徴を踏まえ、餅を食べる際に注意していただきたいことを次のようにまとめました。

安全に餅を食べていただけるよう、御参考にしてください。

○冬の寒い朝の一口目には十分注意が必要です！

朝起きてすぐには、口の動きもスムーズではありません。また、寒い時期は温かい餅でも食べている間に硬くなりやすくなっています。餅をしっかりとんで食べられるように、食事の前に会話をすることなどにより口の準備運動をしたり、スープ等の滑らかなもので喉を潤したりしてから、食べましょう。

○餅を小さくするだけでなく、さらに口の中でよくかんで食べてください！

せっかく小さく切った餅もそのまま飲み込んでしまえば、餅が喉の中で再びくっついてしまうこともあり、小さくした効果が十分生かせません。口の大きさに合わせた少な目の量を口に入れ、餅に唾液を十分含ませられるよう、口の中でしっかりとかんで食べましょう。

○口の中の分が飲み込めてから、次の一口を！

しっかりとんだ後、口に入っている分が飲み込めてから、次の餅や他の食べ物を口の中に入れましょう。よくかまないうちにお茶等で流し込んではいけません。

3. 万が一事故が起きてしまったときの参考：応急手当

窒息事故が起きた場合、窒息した人には喉に手を当てて呼吸ができなくなったことを示す動作（チョークサイン）がみられます。餅を食べているときにこうした動きがみられたり急に顔色が悪くなったりしてしまったときなどは、窒息が疑われます。こうした場合には、救急へ通報（119 番）を行い、速やかに応急手当を行ってください。

万が一事故が起きてしまったときの応急手当の方法については、別紙 2 を参考にしてください。

（参考）

○消費者庁からの注意喚起

「高齢者の餅による窒息事故に気を付けて！」（平成25年12月18日）

http://www.caa.go.jp/safety/pdf/131218kouhyou_1.pdf

本資料に関する問合せ先

消費者庁消費者安全課 岡崎、石井

TEL：03(3507)9137（直通）

FAX：03(3507)9290

URL：<http://www.caa.go.jp/>

餅の窒息事故がなぜ高齢者に起きやすいのか？ －専門家の知見から－

昭和大学名誉教授 向井美恵先生に、餅の特性と高齢者の口内や喉等の特徴について伺いました。

1. 餅の特性

(1) 口の中に入ってから餅の温度変化が大きく作用します。

①硬さ

餅は、表面温度が体温に近い 40 度以下に低下すると、硬さが増す特質があります。つまり、調理後の熱い餅も、口に入れると体温に近い温度となり、硬くなり始めます。特に、冬は餅を食べるときの室内の温度が 20 度程度で、食べて口から喉に入っていく過程で、体内に入る息の温度が低いために餅の温度は体温よりも更に低い温度（30 度から 35 度程度）となって、一層硬くなりやすくなります。

②くっつきやすさ

餅の温度が体温やそれ以下になると、くっつきやすさ（付着性）も増します。すると、口腔内で餅同士がくっつきやすくなったり、喉の粘膜に張り付きやすくなり、さらに、くっつく剥がれにくくなります。そのため、場合によっては気道入り口に餅がくっついて剥がれず、気道が塞がれて窒息につながる可能性があります。

(2) 餅を食べるとき、唾液が重要です。

口の中をかむことは食品を食べやすい大きさにしますが、餅の場合には、よくかむことで餅に唾液を十分混ぜることができ、飲み込みやすくなるとともに、喉に餅が張り付くことも防ぎます。朝は唾液の出が悪いので、食事の前に、口の準備体操となるよう、話をしたりすることもよいことです。また、いきなり餅を食べるのではなく、スープ等の滑らかなもので喉を潤してから食べることが、窒息を防ぐことに有効です。

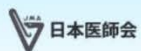
2. 高齢になると起こる口内や喉の変化

高齢になると、口内や喉の機能等に以下のような変化が生じます。このことが、食べたり飲み込んだりするときに大きな影響を与えます。

- ・奥歯がなくなったり入れ歯になることで、顎を安定させる力が低下

し、そしゃく力や飲み込む力が低下します。

- そしゃく力の低下だけでなく、唾液の分泌自体も少なくなるため、食べた物がスムーズに飲み込みにくくなります。
- 口内の感覚、舌の圧力等の低下により、食べ物を飲み込んでも、喉に残る分が生じやすくなります。喉に食べ物が残ったまま息を吸い込むと、食べ物が気道に詰まることがあります。
- 食べ物が喉を通っているときには喉頭が引き上げられて気道を塞ぎますが、年齢を重ねると喉頭が下がってしまうため、食べ物が喉を通るときに喉頭が上がりきらず、気道をしっかり塞ぎきれなくなり、食べ物が気道に入り込みやすくなります。



救急蘇生法

気道異物除去の手順

1 2 3



はじめに

「気道異物による窒息」とは、たとえば食事中に食べ物が気道に詰まるなどで息ができなくなった状態をいいます。

大切なことは、窒息を予防することです。高齢者、乳児には、食べ物を細かくきざんで食べさせるようにしましょう。



窒息の発見

まず、窒息に気がつくことです。

親指と人差し指で、のどをつかむ仕草は、「窒息のサイン」と呼ばれています。



反応がある場合



反応がなくなった場合

手順 3 へ ➡



119番通報と異物除去～反応がある場合～

- ・ 患者が、呼びかけに応じることができる場合です。
- ・ 救助者が一人だけの場合は、119 番通報する前に、異物除去を行います。
- ・ 異物除去には、「腹部突き上げ法」と「背部叩打法」があります。
- ・ 異物除去は、可能であれば、「腹部突き上げ法」を優先し、一方で効果が無ければ、もう一方を試みます。異物が取れるか、意識が無くなるまで続けます。妊婦や乳児では、腹部突き上げ法は行いません。背部叩打法のみ行います。

次の手順へ ➡



日本医師会

Copyright © Japan Medical Association. All rights reserved.

○ 119番通報と異物除去～反応がある場合～

腹部突き上げ法

妊婦や乳児では、腹部突き上げ法は行いません。
背部叩打法のみ行います。

1. 患者の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。
2. 一方の手で「へそ」の位置を確認します。
3. もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側を、患者の「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てます。
4. 「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。
5. 腹部突き上げ法を実施した場合は、腹部の内臓を傷める可能性があるため、救急隊にその旨を伝えるか、すみやかに医師の診察を受けさせてください。



背部叩打法（はいぶこうだほう）

- ・ 患者の後ろから、手のひらの基部で、左右の肩甲骨の中間当たりを力強く何度も叩きます。
- ・ 妊婦や乳児では、腹部突き上げ法は行いません。背部叩打法のみ行います。



子どもの気道異物の除去

- ・ 乳児では、腹部突き上げ法は行いません。背部叩打法のみ行います。
- ・ 反応がなくなった場合は、子どもの心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。→ 心肺蘇生法の手順を確認
- ・ 乳児の気道異物の除去
 1. 救助者の片腕に、乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで乳児のあごを支えつつ、頭を体よりも低く保ちます。
 2. もう一方の手のひらの基部で、背中の中を数回強く叩きます。



次の手順へ ➤

✕ 119番通報と異物除去～反応がなくなった場合～

傷病者がぐったりして反応がなくなった場合は、心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。救助者が一人の場合は119番通報を行い、AEDが近くにあることがわかっている場合は、AEDを自分で取りに行ってから心肺蘇生を開始します。→心肺蘇生法の手順を確認

心肺蘇生を行っている途中で異物が見えた場合は、それを取り除きます。見えない場合にはやみくもに指を入れて探らないで下さい。異物を探すために胸骨圧迫を中断しないで下さい。



お問い合わせ

日本医師会地域医療第一課
chiiki_1@po.med.or.jp

誠に恐れ入りますが、万が一電子メールでの返信ができなかった場合に備え、お問い合わせの際はお名前やご連絡先を明記していただきますようお願いいたします。
いただいた個人情報は、お問い合わせへの返信以外には使用いたしません。