

令和2年12月23日

年末年始、餅による窒息事故に御注意ください！

－加齢に伴い、噛む力や飲み込む力が衰えてきます。

小さく切って、少量ずつ食べましょう。－

厚生労働省の人口動態調査¹によると、「不慮の事故」による死因のうち、食物が原因となった窒息による65歳以上の高齢者の死亡者数は、年間3,500人以上、中でも、80歳以上の死亡者数は2,500人以上です。

さらに、人口動態調査の調査票情報²を基に、消費者庁で平成30年から令和元年までの2年間を分析したところ、餅による窒息死亡事故の43%が、餅を食べる機会が多い1月に発生しており、特に正月三が日に多いことが分かりました。また、男性の死亡者数は、女性より2.6倍も多いことが明らかになりました。

高齢になると、口内や喉の機能等に変化が生じ、噛む力や飲み込む力が弱くなります。以下の点に注意して餅による窒息事故を防止しましょう。

■餅を食べる時の注意点■

- ☑ 餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしてください。
- ☑ お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。
(ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。)
- ☑ 一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ☑ ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
- ☑ 高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

1. 食物の誤えん³による窒息事故の死亡者数の推移

厚生労働省の人口動態調査から、不慮の事故の「その他の不慮の窒息」のうち、「気道閉塞を生じた食物の誤えん」による死亡者数について、平成21年から令和元年までの推移を調べました。

¹ 厚生労働省「人口動態調査」平成21年から令和元年までの情報を基に消費者庁で作成。

² 厚生労働省「人口動態調査」平成30年から令和元年までの情報を基に消費者庁で作成。調査票情報を利用した独自集計をしており、公表数値とは一致しない場合がある。

³ 食べ物又は異物が、何らかの理由によって、誤って気管に入った状態をいう。

年齢別の死亡者数を見たところ、「45～64 歳」及び「65～79 歳」の死亡者数は、平成 21 年に比べ 20%以上減少していましたが、「80 歳以上」の死亡者数は、平成 21 年以降、2,500 人を超える水準で推移しています。そして高齢であるほど、死亡者数が多いことが分かります（図 1）。また、65 歳以上は年間死亡者数の 87～91%を占めていました。

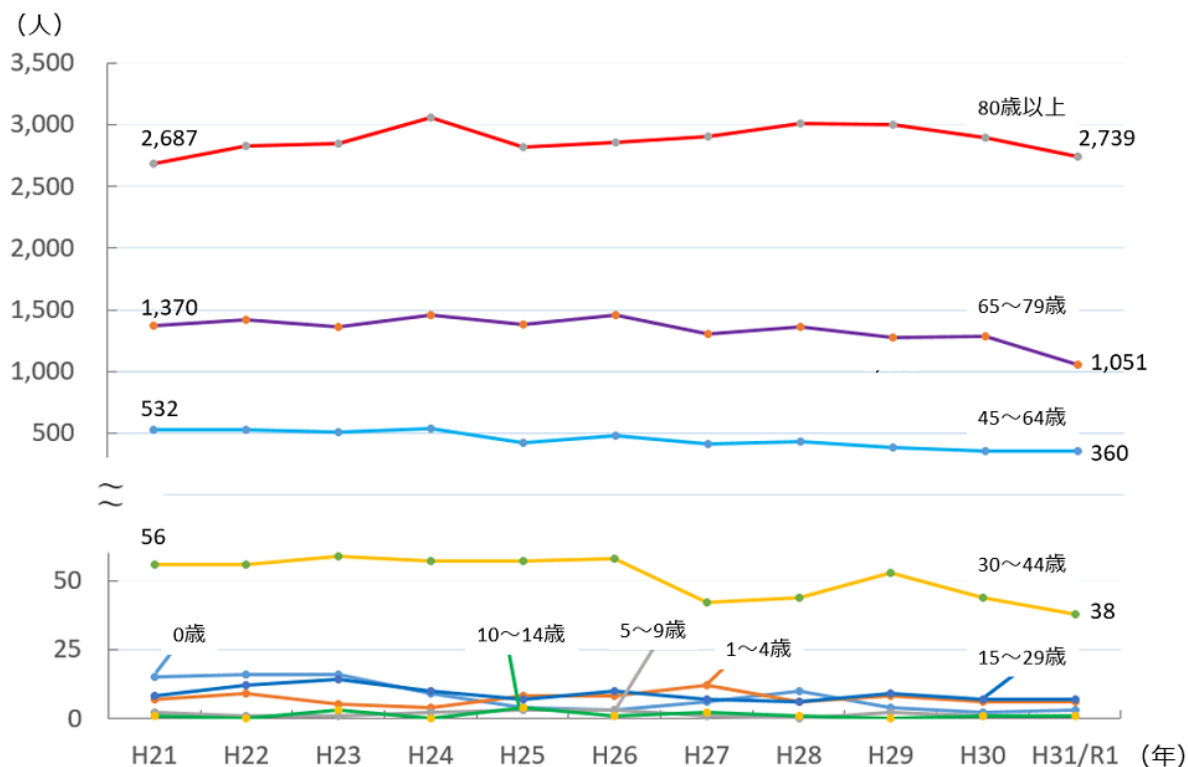


図 1. 「気道閉塞を生じた食物の誤えん」による死亡者数の年次推移

2. 高齢者の餅による窒息事故の死亡者数

上記 1. のデータのうち、「気道閉塞を生じた食物の誤えん」について、平成 30 年から令和元年までの 2 年間の調査票情報を基に、消費者庁で独自に分析を行ったところ、65 歳以上の「餅」又は「もち」を含む窒息事故による死亡者数は、平成 30 年で 363 人、令和元年で 298 人で、計 661 人でした。

（1）事故発生月

事故発生月は、1 月に集中しており、282 件と 43%を占めていました（図 2）。また、正月三が日の事故の発生件数を調べたところ、127 件（うち、元日は 67 件）であり、餅を食べる機会が多い 1 月、特に正月三が日に死亡事故が多いことが分かりました。

(2) 男女比

男女比については、男性 477 人（72%）、女性 184 人（28%）と、男性が女性より 2.6 倍死亡者数が多いことが分かりました（図 3）。

総務省の人口推計（平成 30 年 10 月 1 日時点及び令和元年 10 月 1 日時点）によれば、65 歳以上の人口の男女比は、2 年とも 44:56 でした。

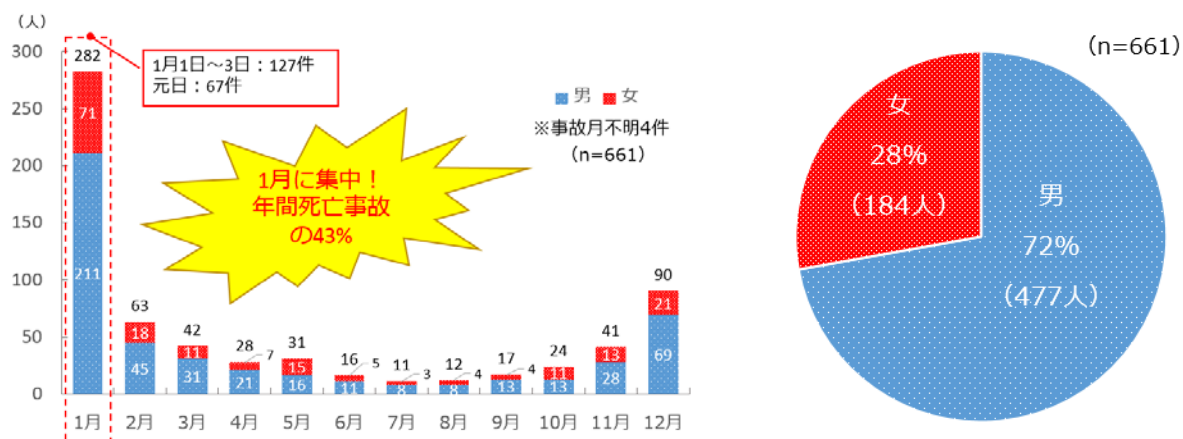


図 2. 餅による高齢者の死亡者数
（事故発生月）

図 3. 餅による高齢者の死亡者数
（男女比）

(3) 年齢別

さらに年齢別に見ると、「80～84 歳」、「85～89 歳」で死亡者数が多いことが分かりました（図 4）。

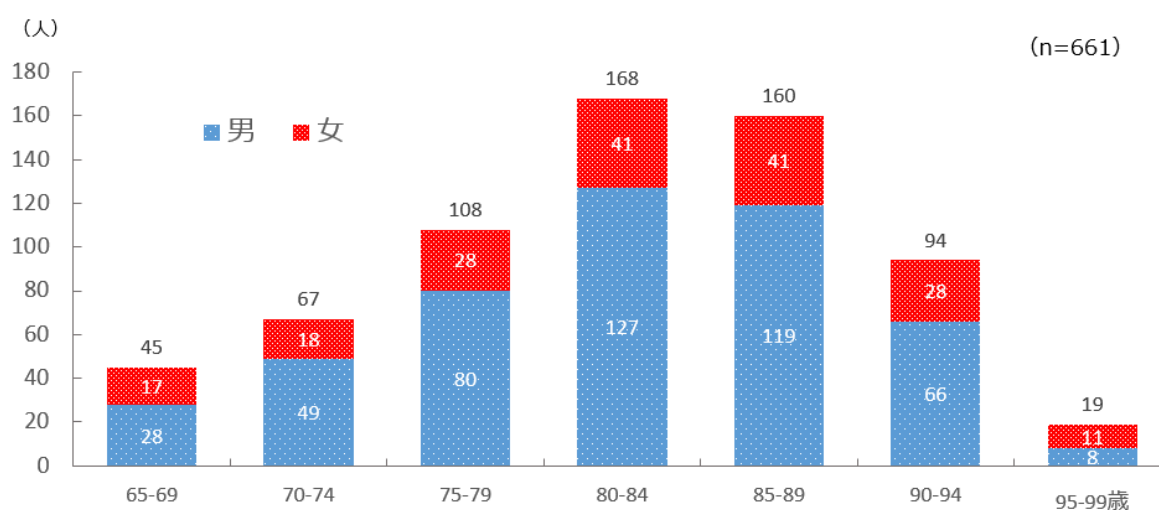


図 4. 餅による高齢者の死亡者数（年齢別）

3. 医療機関ネットワーク事業⁴での餅に関する事故情報

平成 22 年 12 月から令和 2 年 9 月末までに医療機関から寄せられた事故情報のうち、餅が「喉に詰まった」、「誤えんした」等の事故は 31 件でした。

(1) 事故発生月

事故発生月について見たところ、1 月が一番多く 15 件でした(図 5)。

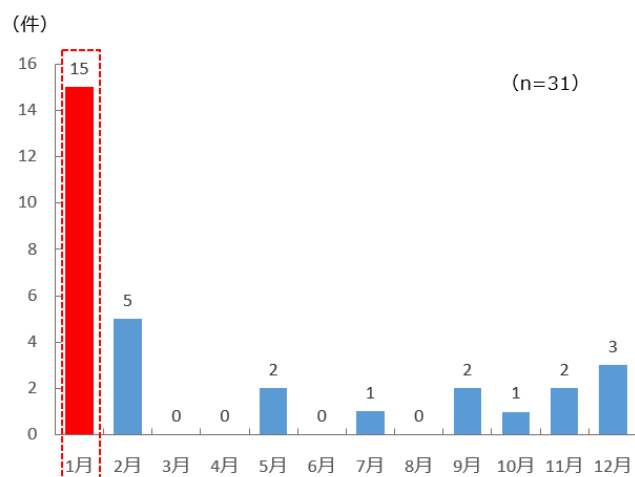


図 5. 餅に関する窒息事故件数（事故発生月）

(2) 年齢別・危害の程度（65 歳以上）

年齢別について見たところ、「65 歳以上」が 26 件（81%）と最も多く事故が起きていました(図 6)。

また、「65 歳以上」の事故について、「危害の程度」を見たところ、7 件（27%）が「死亡」、1 件が「重篤」、2 件が「重症」に至っていました。

「15～64 歳」でも、「死亡」が 1 件、「重篤」が 1 件発生していました。

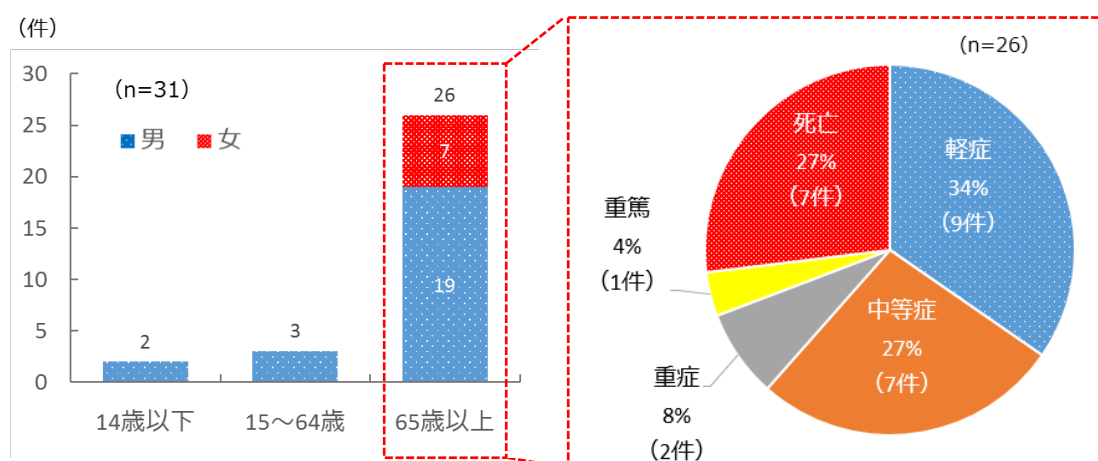


図 6. 餅に関する窒息事故件数（年齢別）及び危害の程度（65 歳以上）

⁴ 「医療機関ネットワーク事業」とは、参画する医療機関（令和 2 年 10 月 1 日時点で 30 機関が参画）から事故情報を収集し、再発防止にいかすことを目的とした消費者庁と独立行政法人国民生活センターとの共同事業（平成 22 年 12 月運用開始）。ただし、医療機関数は変動している。件数は本件のために消費者庁が特別に精査したもの。

（３）医療機関から寄せられた事故事例

〔事例１〕

自宅にて、餅を食べているところを確認していたが、その後、冷たくなっているところを家族が発見し、救急要請。救急隊員到着時、心肺停止状態。口腔内の餅を除去した状態で、病院へ搬送されたが、死亡が確認された。

（令和２年２月、40代男性、死亡）

〔事例２〕

食事中に喉に餅（５cm大）が詰まって、突然うなり声をあげて倒れ、反応が無くなったため、救急要請。喉頭内異物による窒息。救急隊と医師により、異物除去を行った。病院に到着後、心肺蘇生を行ったが、死亡が確認された。

（平成31年１月、80代男性、死亡）

〔事例３〕

自宅にて餅を喉に詰まらせ苦しんでいるのを家族が発見し、救急搬送。家族が背部叩打^{はいぶこうだ}を行い、救急隊接触前に餅は取れた。苦しそうな呼吸や気管に明らかな異物の詰まり等が見られなかったため、帰宅となった。

（令和元年５月、80代女性、軽症）

４．高齢者の窒息事故を防ぐために

昭和大学名誉教授 向井 美 恵^{よしはる} 先生に、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。

（１）高齢になるほど高まる窒息のリスク

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、窒息のリスクが高くなっていきます。

- ☑ 歯の機能が衰え、噛む力も弱くなる
（奥歯がなくなったり入れ歯になったりすることで、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）
- ☑ 唾液の量が少なくなる
（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）
- ☑ 飲み込む力が弱くなる
（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もあります）
- ☑ 咳などで押し返す力が弱くなる
（万が一、喉に食べ物が詰まったときに、咳などで押し出しにくくなります）

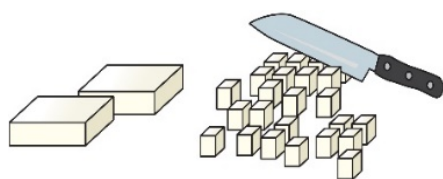
(2) 餅の特性

餅は、温度が下がるにしたがって硬さが増す性質があるので、お椀の中では柔らかそうに見える餅も、口の中に入れて喉を通るときには温度が下がり硬くなっています。さらに、餅は温度が下がるほどくっつきやすさ(付着性)も増すので、口の中の温度では、餅同士がくっつきやすくなり、また粘膜にも貼り付きやすくなるという性質があります。

(3) 餅を食べる時の注意点

お正月に食べる雑煮等の餅は、久しぶりに食べる場合が多く、食べ慣れていないので注意が必要です。以下の点に注意して餅による窒息事故を防止しましょう。

- ☑ 餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしてください。
- ☑ お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。
(ただし、よく嚙まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。)
- ☑ 一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ☑ ゆっくりとよく嚙んでから飲み込むようにしましょう。
- ☑ 高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。



食べやすい大きさ



餅による窒息事故が発生した場合の対処法は、別添 日本医師会「救急蘇生法」気道異物除去の手順を御覧ください。

<https://www.med.or.jp/99/kido.html>

5. 参考

- ・消費者庁「御注意ください、高齢者の窒息事故！－お正月の餅の窒息に注意－みんなで知ろう、防ごう、高齢者の事故③」（平成 30 年 12 月 26 日）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_009/#suffocation

- ・消費者庁「高齢者の餅による窒息事故に気を付けて！－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－」（平成 29 年 1 月 6 日）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/170106kouhyou_5.pdf

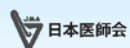
＜本件に関する問合せ先＞

消費者庁消費者安全課

TEL : 03 (3507) 9200 (直通)

FAX : 03 (3507) 9290

URL : <https://www.caa.go.jp/>



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あ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れば、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。