

平成 25 年 12 月 18 日

高齢者の餅による窒息事故に気を付けて！
一年末年始は餅による窒息事故が増えます。注意して餅を食べましょう。

窒息の事故は家庭内で起こることが多く、特に餅による窒息事故は高齢者に非常に多く発生しています。また、年末年始に餅を食べる機会が多いため、12月、1月に事故が集中しています。

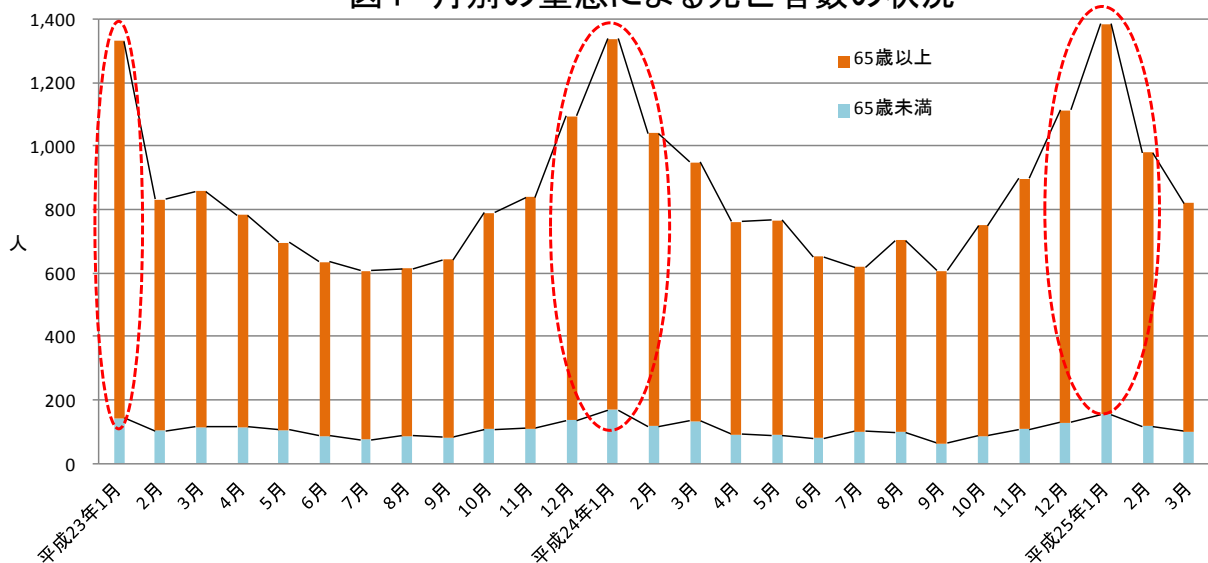
こうしたことから、高齢者に餅での窒息事故が起こりやすい理由について専門家に知見を伺ったところ、餅の特徴と、高齢になると起こる喉等の変化により窒息につながりやすいことが分かりました。事故防止のポイントを確認していただき、安全に餅を食べて楽しいお正月を迎えてください。

消費者庁では、消費者への注意喚起を行うとともに、全国餅工業協同組合に、消費者への注意喚起を促すための注意表示について協力を要請しましたので、お知らせします。

1. 窒息事故の状況

厚生労働省の統計から「不慮の窒息」による死亡者数を月別にみると、毎年1月に最も多く、次いで12月が多くなっています。年間を通じて「不慮の窒息」による死亡者数の85%以上を65歳以上の高齢者（以下「高齢者」という。）の方が占めていますが、特に1月には、高齢者の方が占める割合が約90%となっています（図1）。

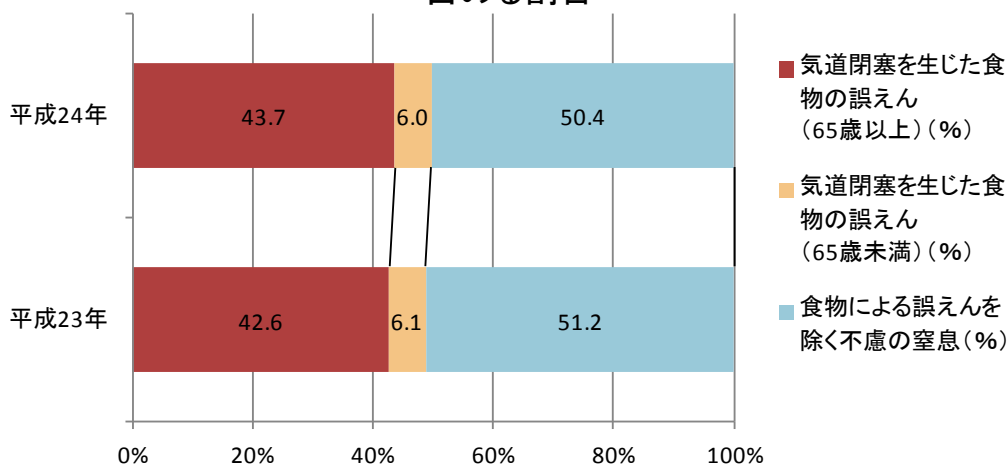
図1 月別の窒息による死亡者数の状況



（注）厚生労働省「人口動態統計」より作成。死因が「不慮の窒息」である人の数。

さらに、不慮の窒息事故のうち食べ物によって気道が詰まり窒息した事故において高齢者が占める割合は、40%を超えています（図2）。

図2 窒息事故のうち高齢者の食べ物による事故が占める割合



(注) 厚生労働省「人口動態統計」より作成。死因が「不慮の窒息」の人の内訳の割合。

<救急搬送データから>

① 東京消防庁管内※1

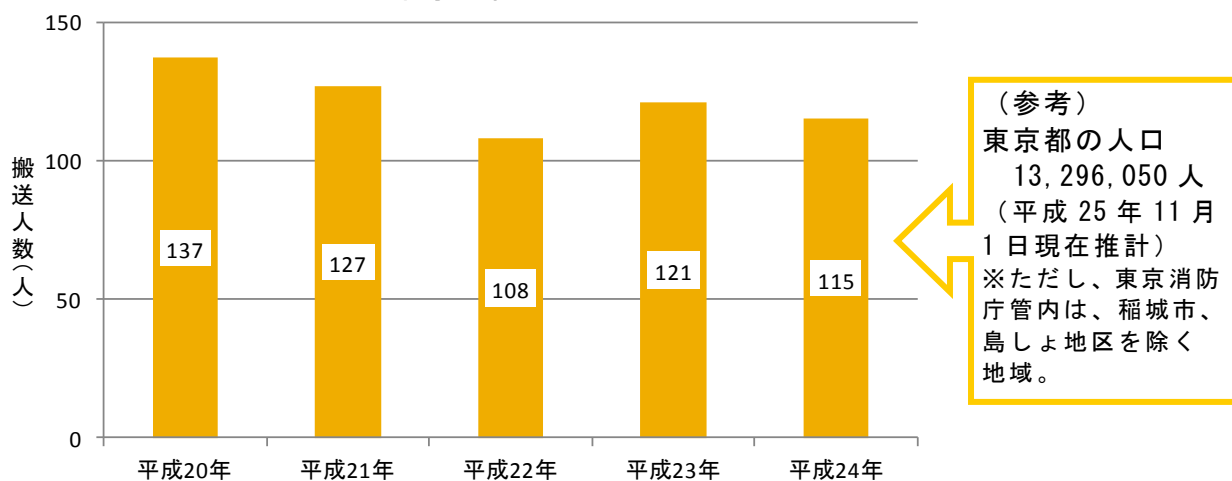
東京消防庁管内での餅・団子等による窒息事故で救急搬送された人数をみると※2、平成20年から平成24年までの5年間で608人となっています（図3）。また、高齢者の事故は、約90%を占めています。

※1 東京都のうち東久留米市、稲城市、島しょ地区を除く地域（東久留米市は平成22年4月1日から東京消防庁管内となった）

※2 東京消防庁ウェブサイトより

(<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/camp/2013/201312/camp2.html#004>)

図3 餅、団子等による窒息での救急搬送人数（東京消防庁管内）



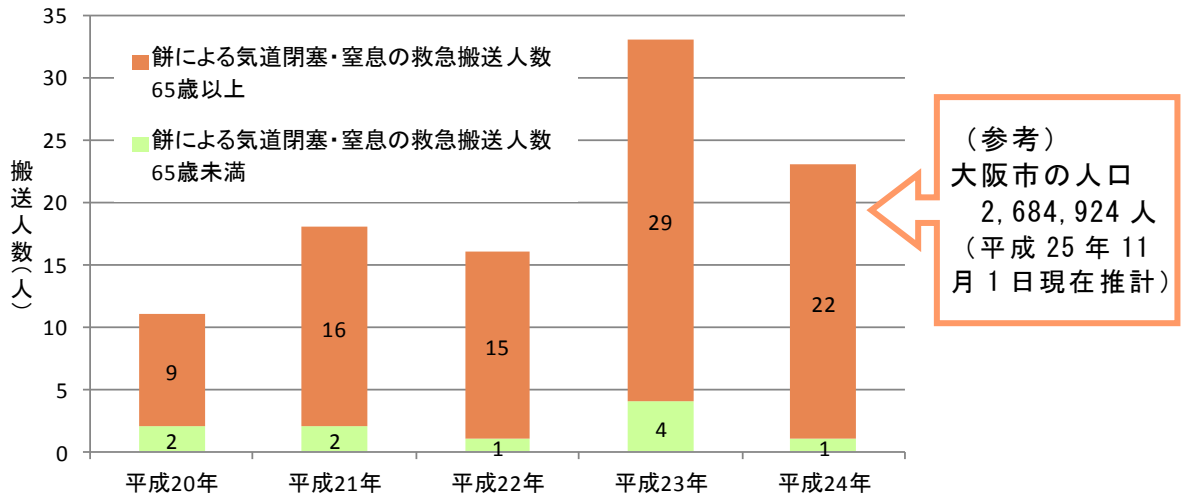
(参考)
東京都の人口
13,296,050人
(平成25年11月1日現在推計)
※ただし、東京消防庁管内は、稲城市、島しょ地区を除く地域。

② 大阪市消防局管内

大阪市消防局管内での餅による気道閉塞・窒息で救急搬送された人数をみ

ると、平成 20 年から平成 24 年までの 5 年間で 101 人となっています(図 4)。また、高齢者が占める割合は、各年 80%を超えています。

図4 餅による窒息での救急搬送人数
(大阪市消防局)



(注) 大阪市消防局より提供を受けたデータに基づき作成

2. 消費者庁に寄せられた窒息事故の情報

医療機関ネットワーク事業^{※3}により、平成 22 年 12 月から平成 25 年 11 月までの約 3 年間に医療機関から消費者庁に寄せられた高齢者の餅の窒息事故は、8 件(平成 25 年 11 月 25 日までの登録分)となっています。死亡、重症^{※4}がそれぞれ 1 件、中等症^{※4}が 4 件、軽症^{※4}が 2 件の内訳です。

※3 「医療機関ネットワーク事業」は、参画する医療機関(平成 25 年 12 月時点で 24 機関)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)

※4 重症: 生命に危険が及ぶ可能性が高い状態、中等症: 生命に危険はないが入院を要する状態(骨折等)、軽症: 入院を要さない傷病

(事例 1)

夕方 18 時過ぎ、台所で餅を食べていて窒息した。居間まで自力で出てきたが、心肺停止し救急要請した。(平成 25 年 11 月発生 70 歳代 死亡)

(事例 2)

朝 6 時過ぎ、切り餅を家族の目の前で食べている際に喉に詰まらせ、救急要請した。(平成 25 年 11 月発生 70 歳代 重症)

3. 消費者へのアドバイス

－高齢者が餅を食べる際に御注意いただきたいこと－

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。

○餅が喉に張り付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。餅をしっかりかんで食べられるように、食事の前に会話をする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！

しっかりかんだ後、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。

4. 包装餅の表示

餅は年間を通じて販売されており、特に消費者が利用しやすいのが包装餅です。全国餅工業協同組合では、餅の品質表示や包装容器の識別表示等への取組を行っています。窒息に関わる注意についても、包装容器へ表示するように、同組合は事業者への協力を呼び掛けており、現在、包装餅のほとんどに、餅での窒息を防ぐための注意事項が記載されています。

消費者庁では、消費者に窒息事故の危険性を認識していただき、事故防止のための行動を促すため、全国餅工業協同組合に対して餅の包装容器にこれまでの表示事項に加えて、次のような表示の取組について協力を要請しました。

- ・ 注意を促すための警告マーク  を付すこと。
- ・ 次の2点の趣旨を踏まえた注意内容を記載すること。
「高齢になると食べ物が喉に詰まりやすくなるため、餅を食べる際には十分注意すること。」
「餅は、食べやすい大きさにして口に入れ、よくかんで食べること。」
- ・ 窒息事故防止のための注意事項を、消費者の目に付きやすいよう、他の注意事項よりも優先した位置に記載すること。

5. 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

「年末年始、高齢者のもち等による窒息事故にご注意！」（平成24年12月25日）

http://www.caa.go.jp/safety/pdf/121225kouhyou_1.pdf

「食べ物による窒息事故にご注意ください！」（平成24年6月27日）

http://www.caa.go.jp/safety/pdf/120627kouhyou_1_1.pdf

本資料に関する問合せ先

消費者庁消費者安全課 河岡、須藤、藤瀬

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－

前昭和大学口腔ケアセンター長 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、くっつくと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。

応急手当の方法

〔『改訂 4 版 応急手当講習テキスト 救急車がくるまでに』（財団法人救急振興財団）より引用〕

傷病者に「喉が詰まったの？」と尋ね、声が出せず、うなずくようであれば窒息と判断し、ただちに行動しなければなりません。

- 119 番通報するよう誰かに頼むとともに、ただちに以下の二つの方法を数回ずつ繰り返し、異物が取れるか、傷病者の反応がなくなるまで異物の除去を試みます。
- 傷病者が咳をすることが可能であれば、できるだけ咳を続けさせます。咳ができれば、それが異物の除去にもっとも効果的です。

① 腹部突き上げ法

- 傷病者を後ろから抱えるように腕を回します。
- 片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより上で、みぞおちの十分下方に当てます。
- その手をもう一方の手で包むように握り、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。



腹部突き上げ法

② 背部叩打法

- 背中をたたきやすいように傷病者の横に回ります。
- 手の付け根で肩胛骨の間を力強く、何度も連続してたたきます。



背部叩打法

ポイント

- 妊婦や乳児に対しては、①の腹部突き上げ法は行ってはいけません。②の背部叩打法のみを行います。
- 横になっている傷病者が自力で起き上がれない場合は、②の背部叩打法を行います。
- 腹部突き上げ法と背部叩打法の両方が実施可能な状況で、どちらか一方を行っても効果のない場合は、もう一方を試みます。
- 腹部突き上げ法を行った場合は、腹部の内臓をいためている可能性があるため、実施したことを到着した救急隊に伝えてください。また、119 番通報前に異物が取れた場合も、医師の診断を受けてください。