

年末年始は餅に注意！

【食事中の窒息事故による救急統計について】

年末年始は餅を食べる機会が多いことなどから、食事中の窒息事故による救急搬送が増加する傾向にあります。

過去10年間（2014年から2023年まで）に食事中の窒息事故によって194人が救急搬送されており、86.6%が65歳以上の高齢者です。高齢者は加齢とともに噛む力や飲み込む力、さらには咳き込む力が衰えるため窒息のリスクが高まります。

このような窒息事故の予防を図るため、以下のとおり救急統計をまとめましたのでお知らせします。

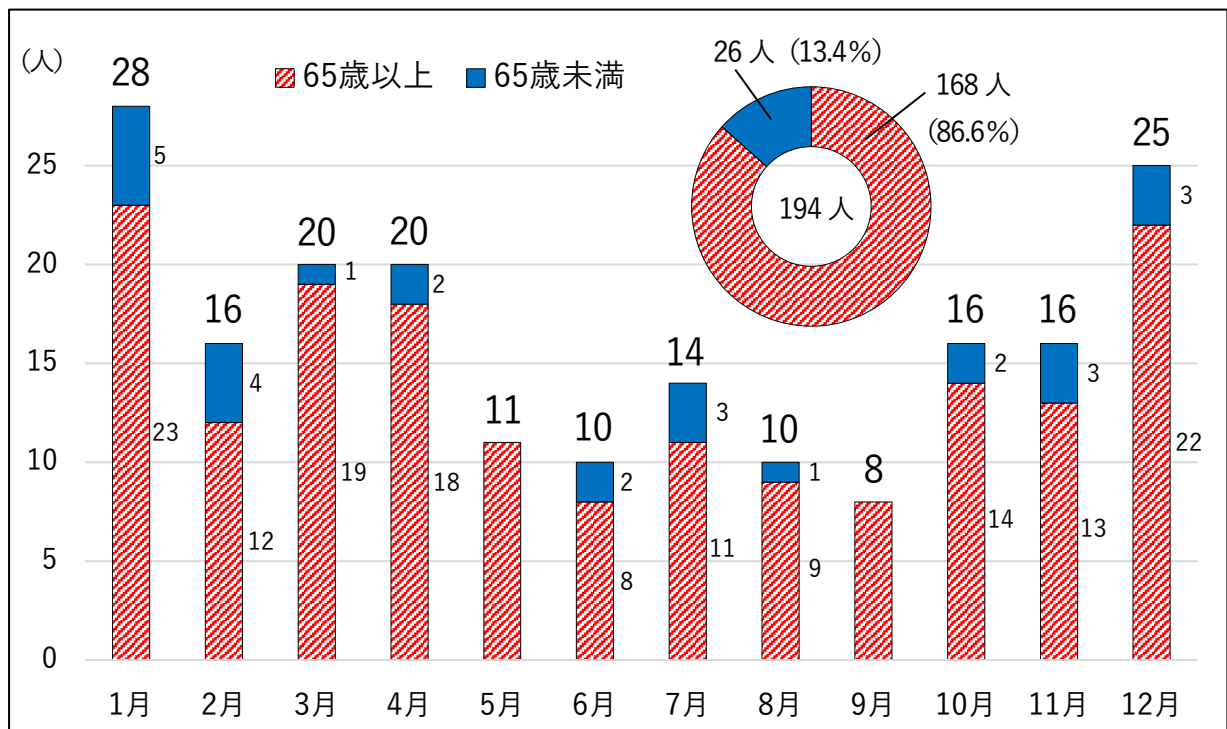
※ 小数点を含むものは小数第二位を四捨五入した数値

■ 月別の救急搬送人員

救急搬送人員を月別にみると、「1月」が28人（14.4%）で最も多く、次いで「12月」が25人（12.9%）と続きます。

「1月」と「12月」に多いのは、年末年始に餅を食べる機会が多いことが影響していると推測されます。

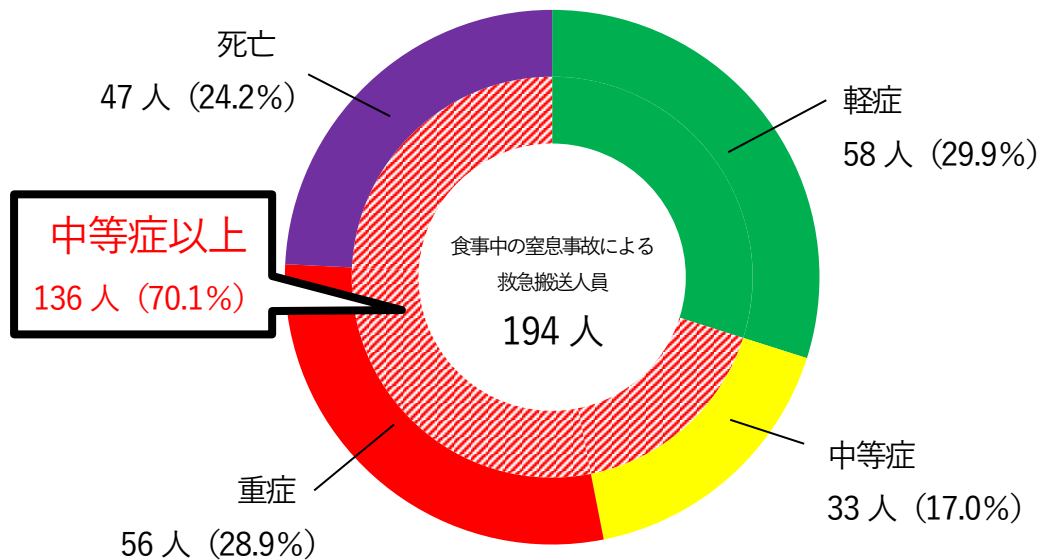
また、全体の86.6%が「65歳以上」となっています。



■ 傷病程度別の救急搬送人員

救急搬送人員を傷病程度別にみると、「軽症」が最も多く58人(29.9%)、次いで「重症」が56人(28.9%)、「死亡」が47人(24.2%)、「中等症」が33人(17.0%)と続きます。

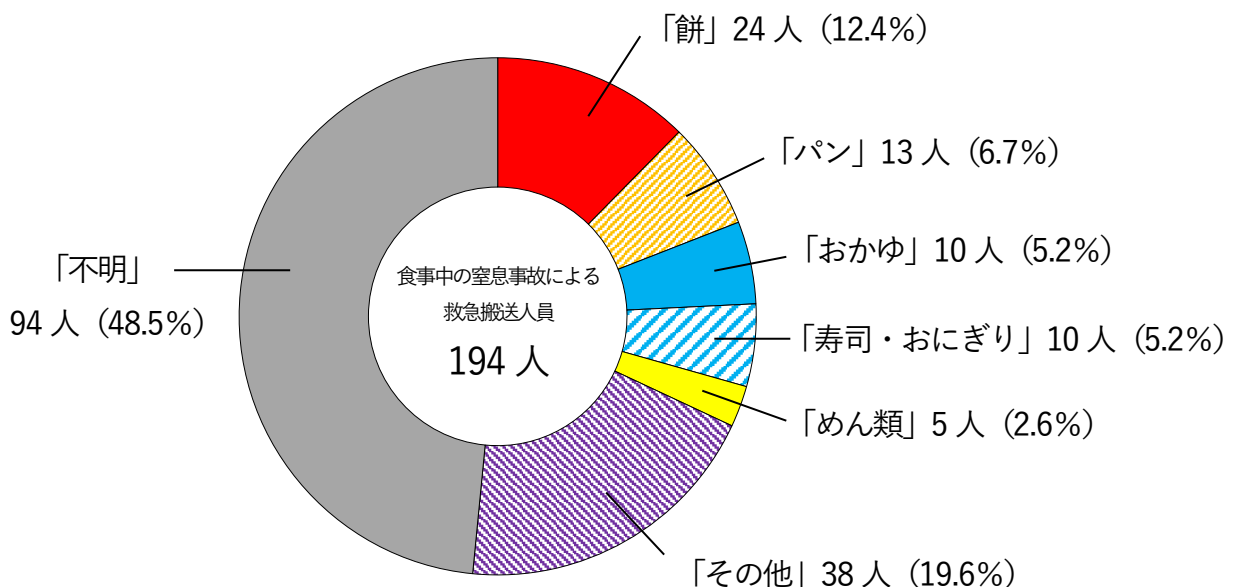
入院が必要な「重症」「中等症」と「死亡」で全体の70.1%を占め、極めて重症化率が高い事案と言えます。



■ 窒息事故の要因となった食べ物別の救急搬送人員

窒息事故の要因となった食べ物別の救急搬送人員をみると、「餅」が最も多く24人(12.4%)、次いで「パン」が13人(6.7%)、「おかゆ」が10人(5.2%)、「寿司・おにぎり」が10人(5.2%)、「めん類」が5人(2.6%)と続きます。

季節や行事等との関連性が高い「餅」や「寿司」が多いほか、年間を通じて日常的に食されることが多い主食類によって窒息事故が多く発生していることが分かります。



■ 窒息事故を防ぐために

子どもや高齢者は噛む力が弱く、口の中で食べ物をかみ砕いて十分に小さくすることができない場合があります。さらに高齢者の場合は、加齢によって唾液の分泌量が減り、飲み込む力が弱くなるとともに、咳き込む力も弱くなることから、万が一食べ物が詰まった場合に、咳などで押し返すことができないため、高齢になるほど窒息事故のリスクが高まります。

食事による窒息事故を防ぐためには、調理の段階で食べ物をあらかじめ小さく切っておくことが重要です。年齢やそれぞれの噛む力などに合わせて、できるだけ口の中で噛みやすい大きさまで切っておくことで、窒息事故のリスクを低減できます。また、食事の際には、最初にお茶や汁物などで、喉を潤してから食事するとともに、一口の量は無理なく食べられる量とし、ゆっくりとよく噛んで飲み込むことが重要です。特に高齢者や子どもの場合は、食事をする本人だけでなく、家族など周りの方も注意して見守り、声をかけるなどしましょう。

■ 万が一、窒息事故が起きたときは

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）が見られます。食事中にこうした動きがみられたり、急に顔色が悪くなったときなどは窒息が疑われます。この場合、すみやかに119番通報を行うとともに、以下の応急手当を行ってください。



チョークサイン

(1) 咳をすることが可能なときは、できる限り咳をさせてください。

(2) 背部叩打法による異物除去

窒息した人の後ろから、手のひらで左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度も叩き、除去を試みてください。



背部叩打法

(3) 腹部突き上げ法（ハイムリック法）による異物除去

- ① 窒息した人の後ろに回り、腰付近に手を回す。
- 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、親指側を傷病者のへその上方で、みぞおちより下方にあてます。
- 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。

※ 妊婦や乳児には腹部突き上げ法は行えません。

※ 腹部突き上げ法を実施した場合は、内臓などを痛めている可能性があるので、救急隊にその旨伝えるか、すみやかに医師の診察を受けさせてください。

(4) 呼びかけに反応がない場合は、ただちに心肺蘇生法を行ってください。



腹部突き上げ法
(ハイムリック法)

■ 応急手当の方法を動画配信中（公式ユーチューブ、公式インスタグラム）



<成人用>



<乳児用>