

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（2011年から2020年まで）に食事中の窒息事故によって192人が救急搬送されています。救急搬送された方の年齢をみると、9割近くが高齢者（65歳以上）です。高齢者は加齢とともに嚙む力や飲み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、詳細を以下のとおりまとめましたのでお知らせします。

※ 数値は郡山地方広域消防組合管内における過去5年間（2011年から2020年まで）のもの

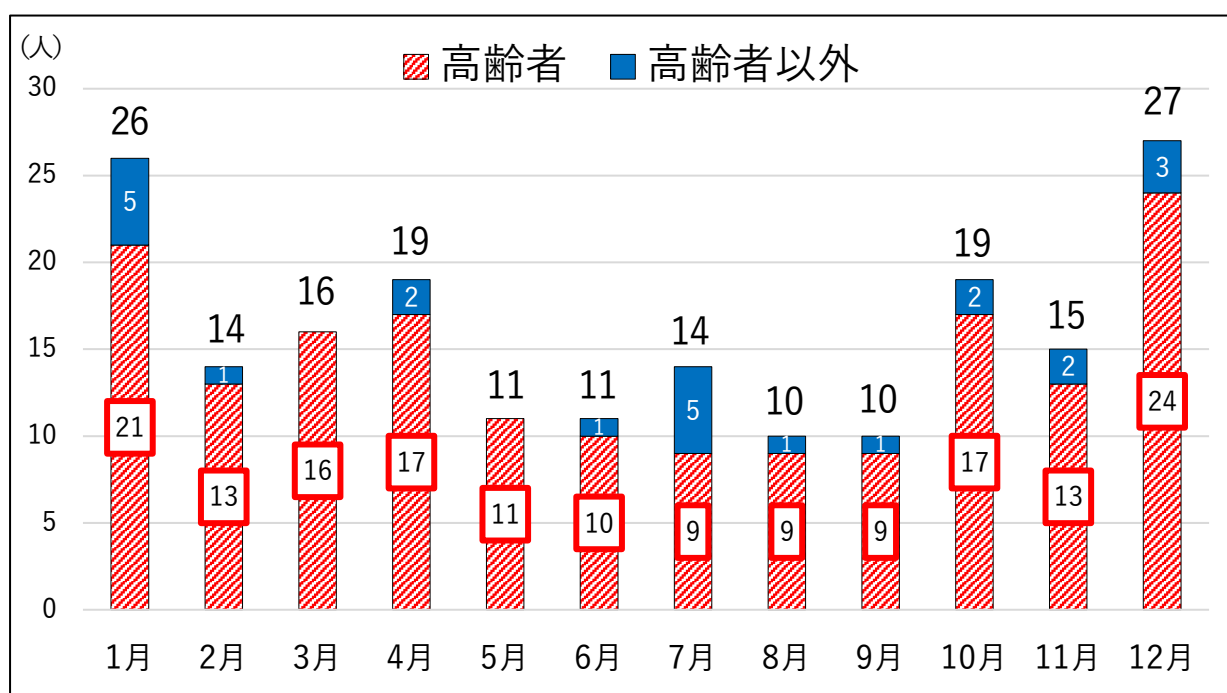
※ 小数点を含むものは小数第二位を四捨五入した数値

1 月別の救急搬送人員

救急搬送人員を月別にみると、「12月」が27人（14.1%）で最も多く、次いで「1月」が26人（13.5%）、「4月」と「10月」が19人（9.9%）と続きます。

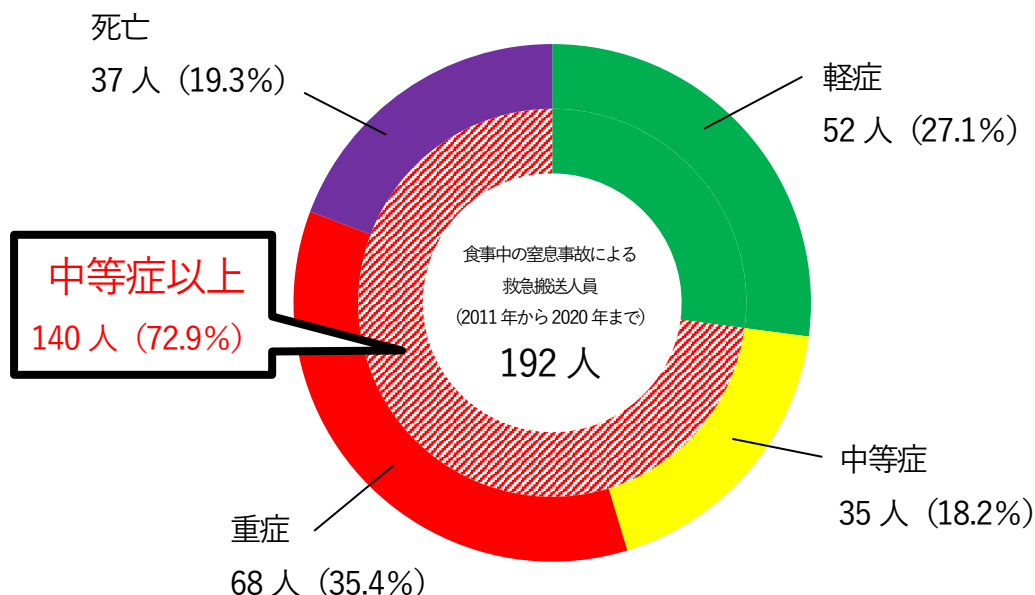
「12月」と「1月」に食事中の窒息事故が多いのは、年末年始に餅を食べる機会が多いことが影響していると推測されます。

また、救急搬送人員を「高齢者」と「高齢者以外」に分類すると、いずれの月も「高齢者」が圧倒的に多く、全体の88.0%が「高齢者」となっています。



2 傷病程度別の救急搬送人員

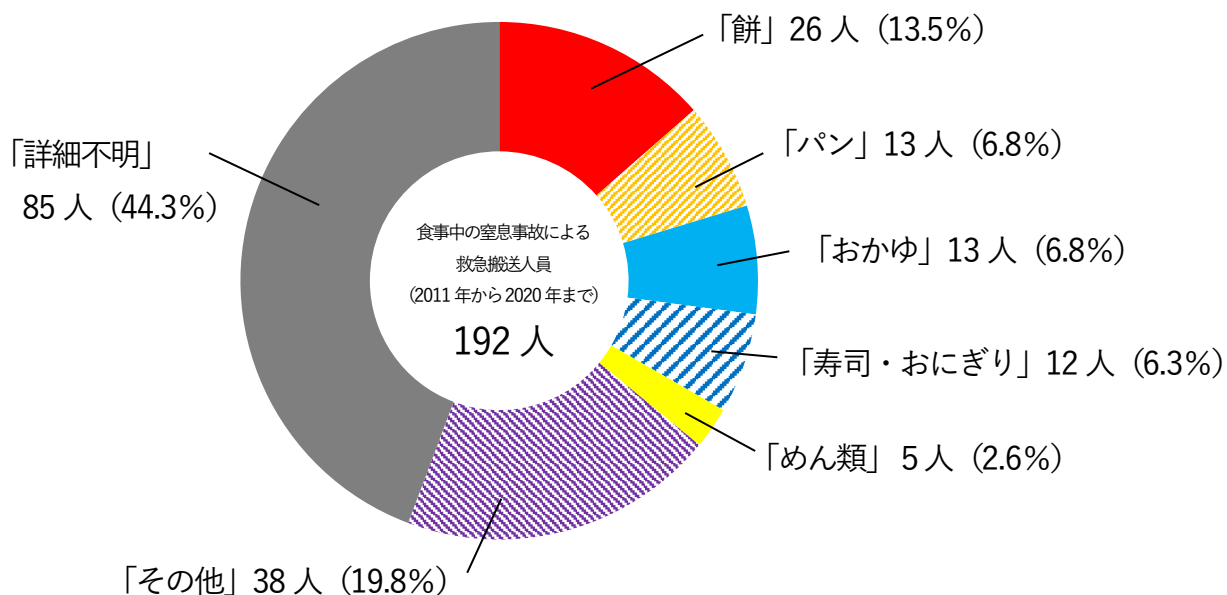
救急搬送人員を傷病程度別にみると、「重症」が最も多く68人(35.4%)、次いで「軽症」が52人(27.1%)、「死亡」が37人(19.3%)、「中等症」が35人(18.2%)と続きます。入院が必要な「重症」「中等症」と「死亡」で全体の72.9%を占めています。



3 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26人(13.5%)、次いで「パン」と「おかゆ」が13人(6.8%)、「寿司・おにぎり」が12人(6.3%)、「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。



4 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ようにし、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。

5 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見られたり、急に顔色が悪くなったときなどは窒息が疑われます。

こうした場合には、すみやかに119番通報を行い、以下の応急手当を行ってください。

- (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

傷病者の後ろから、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。

- (3) 腹部突き上げ法（ハイムリック法）による異物除去

- ① 傷病者の後ろに回り、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ため、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。



チョークサイン



背部叩打法

(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)