

### 年末年始は餅の窒息事故に気を付けよう！



Q子。助手。  
いつも前向き。



博士。  
マイペース型。



ネコ。  
しゃべれる。

Q子：もうすぐお正月ですね♪お正月はおせちも、お雑煮も食べれるから嬉しいな～。

博士：Q子は、関西と関東でお雑煮の作り方や材料が違うことは知っておるかの？

Q子：え？そうなんですか？

博士：関東は澄まし汁に焼餅を入れるんじやが、関西は白味噌に茹でた餅を入れるんじや。

Q子：どちらもおいしそうですね～。私は焼餅も茹でた餅も好きなので両方入れたいですね！

博士：年末年始はお餅を食べる機会が多いから、お餅を食べるときの注意事項を学んでいこう。

### 餅による窒息事故の発生状況

博士：東京消防庁によると、過去5年間で餅などをのどに詰まらせて救急搬送された人は東京消防庁管内だけで463人いて、そのうち約9割の人が65歳以上の高齢者だったんじや。

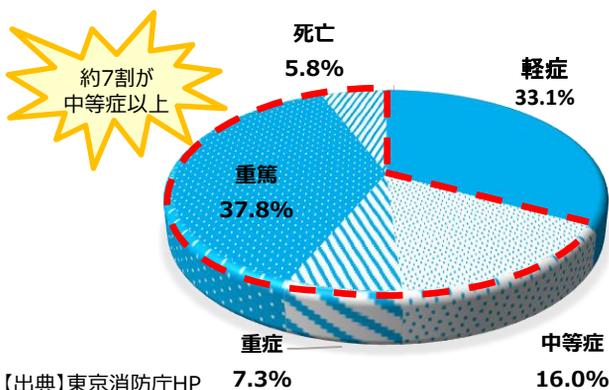
Q子：何で高齢者に多いんですか？

博士：高齢者は歯の機能が衰えて、噛む力が弱くなり食べ物を噛み砕いて小さくすることが難しくなるんじや。それだけではなく、唾液の分泌量も減っているから、飲み込む力が弱くなって、のどに詰まる危険性が高いんじや。

Q子：そうなんですね！

博士：それに餅などをのどに詰まらせて救急搬送された人のうち、約7割が中等症以上と診断されておるんじやよ。

餅の窒息事故による症状の重症度（令和元年度）



#### 【凡例】

- ・死亡：初診時に死亡が確認されたもの
- ・重篤：生命の危険が切迫しているもの
- ・重症：生命の危険が強いと認められたもの
- ・中等症：生命の危険はないが入院を要するもの
- ・軽症：入院を要しないもの

厚生労働省の人口動態統計によると、餅だけではなくけれど、不慮の窒息で亡くなる人が、毎年8,000～9,000人程度いるニヤ～。



Q子：入院しなければならなくなる人が多いんですね！食べ物のがのどに詰まって、息ができなくなるのを想像するだけで、怖いですね、、、  
実際、どんな事故が多いんですか？



#### 事例1

3歳児がピーナッツを食べた直後にむせ、その後、顔面蒼白になり、意識がなくなった。救急搬送した医療機関で気管支からピーナッツを除去した。

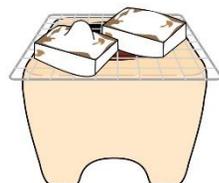
#### 事例2

高齢の方がサンドイッチを食べていて、のどに詰まらせて意識を失い、救急搬送したが、病院で亡くなった。



#### 事例3

高齢の方がもちを食べた際、のどに詰まらせ、駆けつけた救急隊がもちを摘出した。



博士：餅による窒息事故を防ぐためのポイントをまとめてみたよ。

## point 1

### 餅は小さく切る

高齢者が食べる餅は、調理の段階であらかじめ食べやすい大きさに、小さく切っておきましょう。

## point 2

### 先にお茶や汁物を飲んで喉を潤す

唾液の分泌量が少なくなる高齢者は、餅を食べる前に、先にお茶や汁物などを飲んで、喉を潤しておきましょう。



ただし、餅がうまく飲み込めないときに、お茶などで無理やり流し込もうとするのは危険です。

お茶や汁物は、あくまでも唾液の補助と考えましょう。

## point 3

### 餅はよく噛んで唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む

餅を食べるときは、少量ずつ口に入れ、よく噛んで食べましょう。

よく噛むことによって、唾液の分泌も促され、餅と唾液がよく混ざり合うようになり、スムーズに飲み込めるようになります。

また、1回口に入れた餅を全て飲み込んでから、次の餅を口に入れるようにしましょう。

博士：Q子はいつも、口いっぱい食べ物を入れているから、餅を食べるときは、特に注意するように。

Q子：は〜い！気を付けます！

餅の話をしていたら、食べなくなってきました〜♪お昼は、砂糖いっぱいの砂糖醤油で焼餅食べましょ！

博士：食べてばかりじゃなくて、ちゃんと運動もするんじやよ。



## 年末年始も新型コロナウイルス感染症対策をしよう！

博士：年末年始は、忘年会や親戚一同の会食など、新型コロナウイルスに感染するリスクが高くなる機会が多くなる。

引き続き油断なく感染防止対策を徹底することが大切じゃの。

年末年始、食事をするときに気を付けて欲しいことをお伝えするよ。

### ○忘年会・新年会など飲食の場に注意

- ・年末年始においては、懇親会や会食の機会が増加します。大人数、長時間、飲酒を伴う会食、懇親会などは親族間の集まりも含め、十分に警戒をしましょう。
- ・飲食店で相次いでクラスターが発生していることを踏まえ、営業時間の短縮を行っているエリアに移動する際には、地域の方針をしっかり確認し、より一層警戒をしましょう。
- ・懇親会などの際は「少しでも体調が悪い場合は参加しない」、「少人数・短時間で」、「飲酒は適度な量で」、「座る位置は真横や真正面は避け、斜め向かいに」などの対策をしましょう。

### ○季節の行事における感染防止対策の徹底

- ・大晦日、初日の出、初詣など多数の人が集まる行事が増える時期です。参加する場合は、人との距離の確保、マスクの着用、大声で会話をしない、飲酒は控えるなど感染防止対策を徹底し、感染防止対策がとれない場合は、参加の自粛をお願いします。

【12/15 愛知・岐阜・三重3県知事共同緊急メッセージ】

