

## 高齢者の窒息事故にご注意を！

Q子：はあ～大掃除疲れた～。

博士：Q子、お疲れ様！お餅入りのおしるこを作ったぞ～。

Q子：わーい！いただきます！、、、うっ、ゲホッゲホ。

博士：大丈夫かの？慌てて食べるから、お餅がのどに詰まるんじゃ。

Q子：はあ、びっくりした～。お餅はのどに張り付きやすいですね、、、

博士：餅は温度の低下に伴ってくつきやすさが増すのじゃ。口の中の温度帯（40℃程度）では餅同士がくっついたり、のどに貼り付きやすくなったりするんじゃよ。特にこの時期は、お餅を食べる機会も多いから、お餅による窒息事故に気をつけなければならないぞ。



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。

## 窒息事故の発生状況

(出典：東京消防庁HP)

博士：右の表は東京消防庁による調査で、令和元年から令和5年の5年間に、餅などをのどに詰まらせて救急搬送された人数を表したもののじゃ（図1）。救急搬送された方は368人おり、約9割が65歳以上の高齢者なんじゃ。

Q子：なんで高齢者に多いんですか？

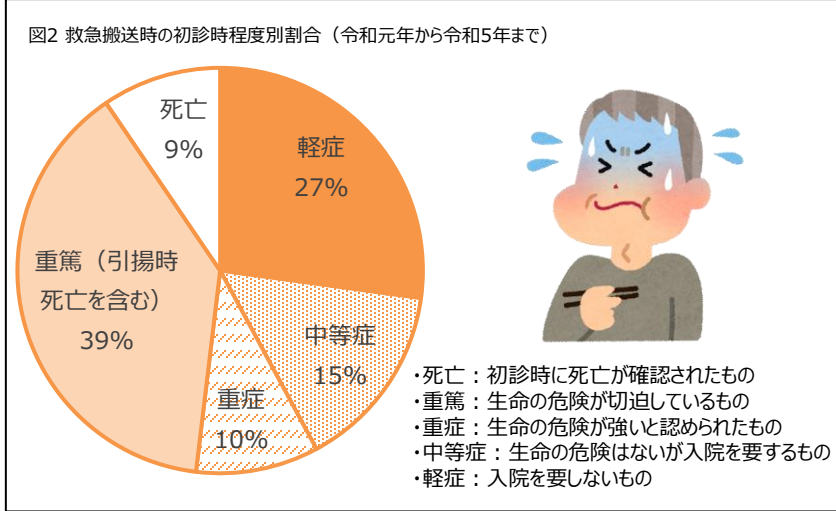
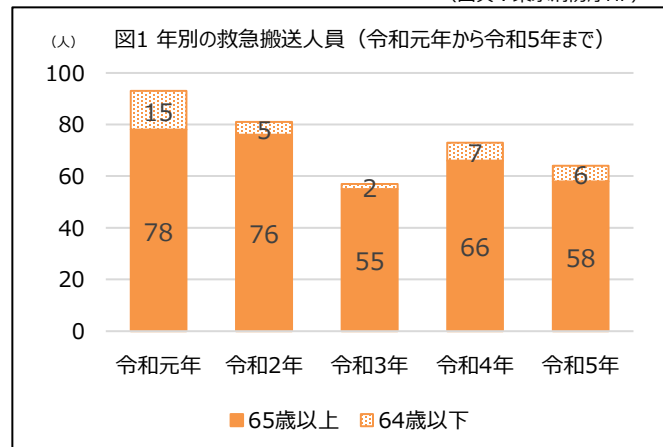
博士：高齢者は歯の機能が衰えて、かむ力が弱くなり食べ物をかみ砕いて小さくすることが難しくなるんじゃ。それだけではなく、唾液の分泌量も減っているから、飲み込む力が弱くなって、のどに詰まる危険性が高いんじゃ。

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ゃよ（図2）。

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。実際どんな事故が多いんですか？

博士：全国の事例を2つ紹介しようかの。



事例1：自宅で食事中に雑煮の餅を詰まらせた。家族が取り除こうと試みたが、次第に意識を失った。（80代 死亡）

事例2：朝食に餅を食べていたところ、突然息が出来ないと苦しみだし、除去しようとしたが、反応がなくなった。（70代 重症）

Q子：一緒に食事している人が急に苦しみだしたら、怖いです。  
博士：そうじゃの。次は楽しい年末年始、お餅による悲しい事故を起こさないために、工夫できることをいくつか紹介するぞ。

高齢者の餅による年間の死亡事故の半数は、1月に集中しており、特に正月三が日に最も多くなるニヤ～。



## ①餅は小さく切る

高齢者はかむ力や飲み込む力が弱いため、餅は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。



## ②お茶や汁物で、のどを潤しておく

餅を食べる前に、先にお茶や汁物などを飲んで、のどを潤しておきましょう。ただし、餅がうまく飲み込めないからといって、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唾液の補助と考えましょう。

## ③ゆっくりとかんでから飲み込む

餅を食べるときは、少量ずつ口に入れ、よくかんで食べましょう。よくかむことによって、唾液の分泌も促され、スムーズに飲み込めるようになります。口の中の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。

## ④食事の様子を見守るなど注意を払う

かむ力や飲み込む力が弱い高齢者などと一緒に食事をするときは、少なめの量を口に入れているか、しっかりかんで食べているかなど食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

博士：万が一窒息事故が起きてしまった時の対応方法については東京消防庁のHPを参考にしてほしいの！

Q子：のどに詰まらないように気をつけながら、今年の年末年始もたくさんお餅食べよ〜っと♪

博士：今年ももう終わり。来年も良い年になることを願いながら残り数日を過ごそうかの！



【東京消防庁公式HP】

# 外食には「ぎふ食と健康応援店」を活用しよう！

博士：Q子は「ぎふ食と健康応援店」を知っておるか？

Q子：名前は聞いたことがある気がします！どのようなお店なんですか？

博士：岐阜県では、県民の健康づくりを応援するために、外食のメニューにも栄養成分表示をしている飲食店を「ぎふ食と健康応援店」として登録しておく。「ぎふ食と健康応援店」の中には、主食・主菜・副菜がそろった食事を提供しているお店もあるんじゃない。登録コースを簡単に下に示したぞ！

### ①栄養成分表示の店

(メニューに栄養成分表示がされている／エネルギー、食塩相当量の表示が必須)



#### 栄養成分表示の店 (バランスメニュー)

下の条件がそろった  
栄養バランスの良いメニューがあり、  
栄養成分表示がされています。

- ・主食、主菜、副菜がそろっている
- ・エネルギー550~850kcal 等



#### 栄養成分表示の店 (1日の野菜1/3以上メニュー)

野菜を120g以上使用した  
メニューがあり、栄養成分表示が  
されています。



#### 栄養成分表示の店

メニューに  
エネルギー、食塩相当量  
の表示があります。



### ②健康情報提供の店

(岐阜県が提供するリーフレットや  
ステッカーが設置されています。)



#### 健康情報提供の店

健康や栄養に関する  
情報を提供しています。



お店には、コース別のステッカー  
を掲示しています！

博士：岐阜県のホームページで登録店舗を紹介しているから、右の二次元コードから検索してみよう！

Q子：博士！知っているお店もありますよ！

今日のお昼は、近くの「ぎふ食と健康応援店」に行ってみましょうよ！

博士：Q子は食べ過ぎないようにするんじゃないぞ！年末は家族や親戚が集まり、外食の機会が増えるから、ぜひ「ぎふ食と健康応援店」を活用してほしいの。

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。  
生活衛生課メール：[c11222@pref.gifu.lg.jp](mailto:c11222@pref.gifu.lg.jp) Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読み  
いただきありがとう  
ございました。

