

餅による窒息に注意しましょう！

餅による窒息事故は、毎年 12 月から 1 月にかけて多くなります。東京消防庁管内では、平成 24 年から平成 28 年までの 5 年間、毎年 100 人前後が餅（団子等も含みます）をのどに詰まらせて救急搬送されており、死亡事故も起きています。その 9 割近くが 65 歳以上の高齢者です。

事故防止のポイントを確認するとともに、事故が起きた時のために応急手当の方法も理解しておきましょう。一人で食事する場合は特に注意しましょう。

◆こんな事故が起きています

- 四等分にカットした餅を食べた際に、のどに詰まらせて意識消失した。家族が餅を取ろうと試みたものの取ることができなかった。（89 歳・女性・重篤）
- 雑煮を食べていたところ、餅をのどに詰まらせ、顔色が悪くなり意識がなくなった。（74 歳・男性・重症）

（東京消防庁 広報テーマ 2017 年 12 月号 より抜粋）



★餅による窒息事故を防ぐポイント★

- ・ 餅は小さく切るなど、食べやすい大きさにする。
- ・ 食べる前には会話をするなど口の準備運動をする。
- ・ 食事の際は、まず水やお茶を飲んで喉を湿らせる。
- ・ 急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛んでから飲み込む。
- ・ 口に入っている分を飲み込んでから、次の食べ物を口の中に入れる。
- ・ 食事中は、歩きまわらない、横にならない。
- ・ 高齢者や乳幼児と一緒に食事をする際は、周囲の人が注意を払う。

◎物がのどに詰まったときの応急手当の方法◎



○チョークサイン

窒息を起こし、呼吸ができなくなったことを他の人に知らせる世界共通のサイン。

チョークサインを出しているとき、声を出せないとき、顔色が急に真っ青になったときなどは、食べ物などにより気道が塞がれていることが疑われます。そのようなときは大きな声で助けを呼び、119 番通報と AED の搬送を依頼し、直ちに気道異物除去を始めます。

呼びかけに反応があれば・・・

- ・まず咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。
- ・咳もできずに窒息しているときは、年齢・性別に関係なく実施可能な背部叩打法（はいぶこうだほう）を行きましょう。

背部叩打法の実施手順

1. 食べ物を詰まらせた人（以下「傷病者」といいます。）が立っているか座っている場合は、やや後方から片手で傷病者の胸もしくは下あごを支えて、うつむかせます。傷病者が倒れている場合は、傷病者を手前に引き起こして横向きにし、自分の足で傷病者の胸を支えます。片手で傷病者の顔を支えます。
2. もう片方の手のひらの付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を強く 4～5 回、迅速に叩きます。
3. 異物が取れるか、反応がなくなるまで続けます。



呼びかけに反応がない場合又は、反応がなくなった場合は・・・

ただちに心肺蘇生を開始してください。

（東京消防庁 広報テーマ 2017 年 12 月号 より抜粋）

【参考】

東京消防庁 広報テーマ 2017 年 12 月号（年末年始の救急事故をなくそう 餅による窒息事故に注意）
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/camp/2017/201712/camp1.html>

東京消防庁 《STOP 高齢者の窒息・誤飲》

http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/topics/stop/pdf/stop_old03.pdf

東京暮らし WEB 《年末年始の生活に潜むヒヤリ・ハット調査》

<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anken/hiyarihat/nenmatsu.html>

消費者庁「高齢者の餅による窒息事故に気を付けて！－餅での窒息による死亡事故が発生しています。注意して食べましょう－」（平成 29 年 1 月 6 日）

http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/170106kouhyou_5.pdf

問合せ先 生活文化局消費生活部生活安全課
電話 03-5388-3082