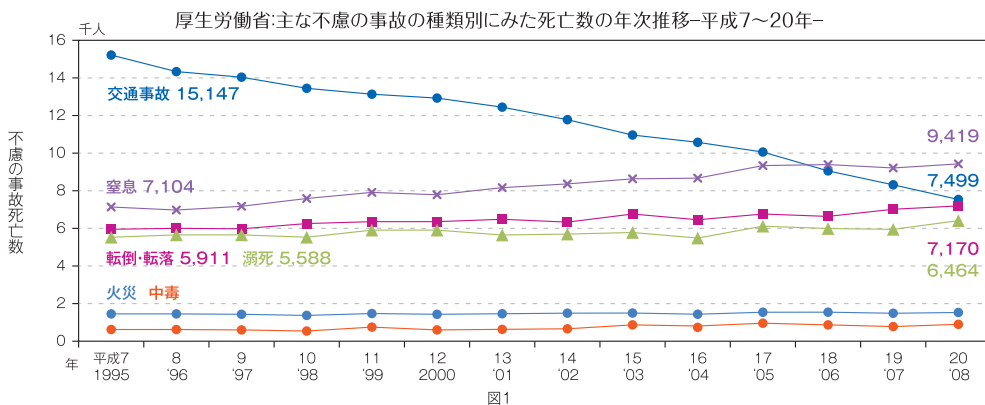
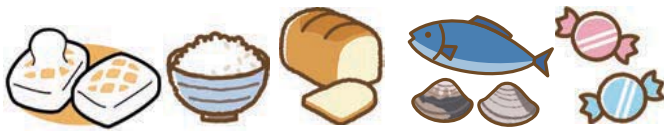


# 食品による窒息事故を防ごう！

## 窒息事故が交通事故を上回る

毎年正月のニュースでは、餅をのどに詰まらせて死亡する事故が報じられています。厚生労働省の人口統計では2006年から不慮の事故のうち窒息事故が交通事故を上回るようになりました(図1)。また、窒息の半数近くが食品によるもので食品による窒息の死亡者数は、近年4,000名を超えています\*。厚生労働省特別研究によると、のどに詰まり気管をふさぐ原因食品は、餅が一番多く、次に米飯(おにぎりを含む)、パンの順ですが、魚介類、果物類、肉類、すし、あめ、団子、カップ入りゼリー等多岐にわたっています(図2)。

\*厚生労働省人口動態調査の死因において、原因因(直接に死亡を引き起こした一連の事象の起因となった疾病または損傷)として「食べ物の誤えんによる気道閉塞」に分類されているもの。



## 乳幼児、高齢者で食品による窒息がおきやすい

平成19年度厚生労働省特別研究「食品による窒息の現状把握と原因分析」によると食品による窒息事故は乳幼児と高齢者に多いことが示されています。



乳幼児は歯が生えそろうていないことや、

食べる機能の発達期にあり、食べる時に遊んだり、泣いたりすることが窒息のリスクを大きくします。

高齢者は唾液の分泌の減少、歯の喪失などもあることから、咀嚼(噛み砕くこと)や嚥下(飲み込むこと)の食べる機能の低下が主な原因となります。

原因食品	
餅	77例
米飯	61例
パン	47例
粥	11例
あめ	22例
団子	8例
カップ入りゼリー	8例
ゼリー	4例
魚介類	37例
果物類	33例
肉類	32例
いも及びでんぷん類	16例
その他(すし22例、流動食8例)	-

図2 平成19年度厚生労働省特別研究「食品による窒息の現状把握と原因分析」

## 食品による窒息事故を防ぐために

食品の温度も関係し、餅は50～60度で軟らかく付着しにくくなりますが、口の中では40度程度に低下し硬くなり付着性も増加することにより、喉に張り付きやすくなります。また、こんにゃく入りゼリーにおいては冷温で硬さが増し、窒息しやすくなるなど(平成19年度厚生労働省特別研究より)食品による窒息事故を防ぐには食品の物性の特徴を知り、安全な食べ方を知ることが大事です。

## 安全に食べるためのポイント

- ① 大人の気管の直径は約2cm、小さい子どもは1cm未満です。食品は食べやすい大きさにし、一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ② 食事は1人ではなく、なるべく誰かがそばにいて注意見守りましょう。
- ③ 食べることに集中し、飲み込んでからおしゃべりする、食べている途中で急に上を向かないなどの注意が必要です。
- ④ ゆっくり、よく噛んで唾液とよく混ぜ合わせて飲み込みましょう。
- ⑤ 乳幼児の食べる機能の発達には個人差があります。「ベビー用おやつ」は表示されている月齢のみを参考にするのではなく、口の中の状態や機能にあった食べ物や食べさせ方に配慮しましょう。ピーナッツ等の豆類は臼歯が生えそろっていない幼児には硬くて噛みつぶしにくく、誤って気管支に入りやすいので、小さい子には与えないようにしましょう。
- ⑥ 高齢者においては口の中が乾燥している場合は、お茶や汁物などで水分を取りながら食べることをお

勧めします。加熱しても軟らかくならないもの(いか、たこ、きのこ類など)、硬いもの(ナッツ類など)、繊維が多く噛み切りにくいもの(青菜類など)、パサパサしたもの(パン、ふかし芋等)については、調理法や食べ方に注意が必要です。

- ⑦ むし歯や歯周病のある方は治療をし、歯のない方は義歯等を入れてしっかり噛めるようにお口を整えましょう。

## もし、のどに詰まらせたら……

- まず強く咳をさせて、吐き出させます。
- 咳ができず窒息をしているときは、
  - ◎ 背中をたたく[背部叩打法]
  - ◎ 後ろから両腕を回して腹部を突き上げる [腹部突き上げ法(ハイムリック法)…反応がない人や妊婦、乳児には行わない]
 などの吐き出させる方法があります。
- 反応がない場合は、すぐに119番通報をしてください。119番通報をすると行方べき指導がうけられます。いずれも緊急に状況を判断し、適切な対応が重要です。慌てずに対処するには日頃から対処法を身につけておくことが大切です。



- ◆ 詳しくは日本歯科衛生士会ホームページ(「刊行物・各種資料ダウンロード」)「実践しよう!! 救急蘇生トレーニング」[気道異物]に掲載していますのでご参照ください。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 病院・診療所委員会)