

健康だより

お餅がのどに詰まったら！？

なぜ、お餅は詰まりやすいの？

一口あたり窒息事故頻度※1は「お餅」が最も多く、お餅による窒息事故の43%が1月に発生しています。窒息事故には、食品の大きさや形状、食感（やわらかさ、弾力性、硬さ、噛み切りにくさ）が関連します。弾力性があり、水分の少ない部位に張り付くとはがれにくい食品は、気道に詰まりやすく、とくに、お餅は温度が下がると硬さが増し、くっつきやすくなります。

※1 一口あたり窒息事故頻度… 仮に日本全国で1億人の人がその食品を一口、口に入れるとして、その1億口あたりで窒息事故が起こる頻度。



高齢になると窒息リスクが高まります

食品による窒息事故は65歳以上の高齢者に多く、死亡者数は年間約3500人以上、そのうち2500人以上が80歳以上です。加齢に伴い、歯の機能が衰えて噛む力が弱くなること、唾液の量が減ること、飲み込む力や咳で押し返す力が弱くなることで、のどに詰まらせやすくなります。

もし、お餅がのどに詰まったら？

- ① 呼びかけに反応があるか確認しましょう。
- ② 反応があれば、119番通報と異物除去を行います。
背部叩打法… 患者の後ろから、手のひらの基部で、左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度も叩きます。
※別の異物除去法「ハイムリッヒ法（腹部突き上げ法）」は、腹部の内臓を痛める可能性があるため注意が必要であり、妊婦や乳児には行いません。
- ③ 反応がなくなった場合は、119番通報を行い、AEDがあれば取りに行ってください。
心肺蘇生を開始してください。



窒息事故を予防するには？

- 小さく切り、食べやすい大きさにする。
- お茶などで、のどを潤してから食べる。（流し込むのは危険です！）
- ゆっくりとよく噛む。一口の量は適量に。
- 姿勢を正し、集中して食べる。

お正月はお餅を食べる機会が増えます。万が一にそなえ、家族や身近な人が食べ物をのどに詰まらせた時のために応急手当を覚えておきましょう。

- 参考
- ① 堀口逸子，“食品による窒息事故”，e-ヘルスネット（厚生労働省），2021-7-29，<https://e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-10-001.html>（参照2021-10-4）
 - ② 消費者庁消費者安全課，“年末年始、餅による窒息事故に御注意ください！”，消費者庁，2021-12-23，https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/consumer_safety_cms204_20201223_01.pdf（参照2021-10-4）
 - ③ 日本医師会，“気道異物除去の手順”，日本医師会 救急蘇生法，<https://www.med.or.jp/99/kido.html>（参照2021-10-11）