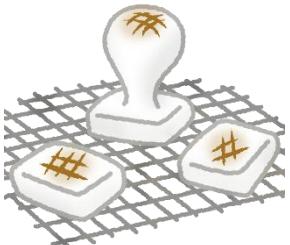




発行日：2025年12月22日 発行元：協同組合青森総合卸センター

年の瀬も押し迫り、仕事に家事に忘年会、お正月の準備に大忙しという方も多いのではないかと思います。

さて、この時期になると食べる機会が増えるのがお餅。美味しいお餅も高齢者にとっては危険な食べ物となり、毎年のように餅による窒息事故が発生します。そこで今号では、窒息事故への正しい対処法をお伝えします。



餅による窒息に要注意！正しい対処法を知ろう

食べ物をのどに詰まらせて亡くなる高齢者は年間4千人以上います。餅に限らず、肉やパンなど様々な食べ物が窒息の原因となりうるので注意が必要です。

食べ物がのどに詰まって気道が完全に塞がると呼吸ができなくなり、体に酸素が行き渡らなくなります。この状態が5分程度経過すると心停止に至ります。

窒息事故が起こってすぐに救急車を呼んでも到着するまでに10分以上かかることがあります。手遅れにならないよう、その場に居合わせた人が応急処置を行うことが大切になります。

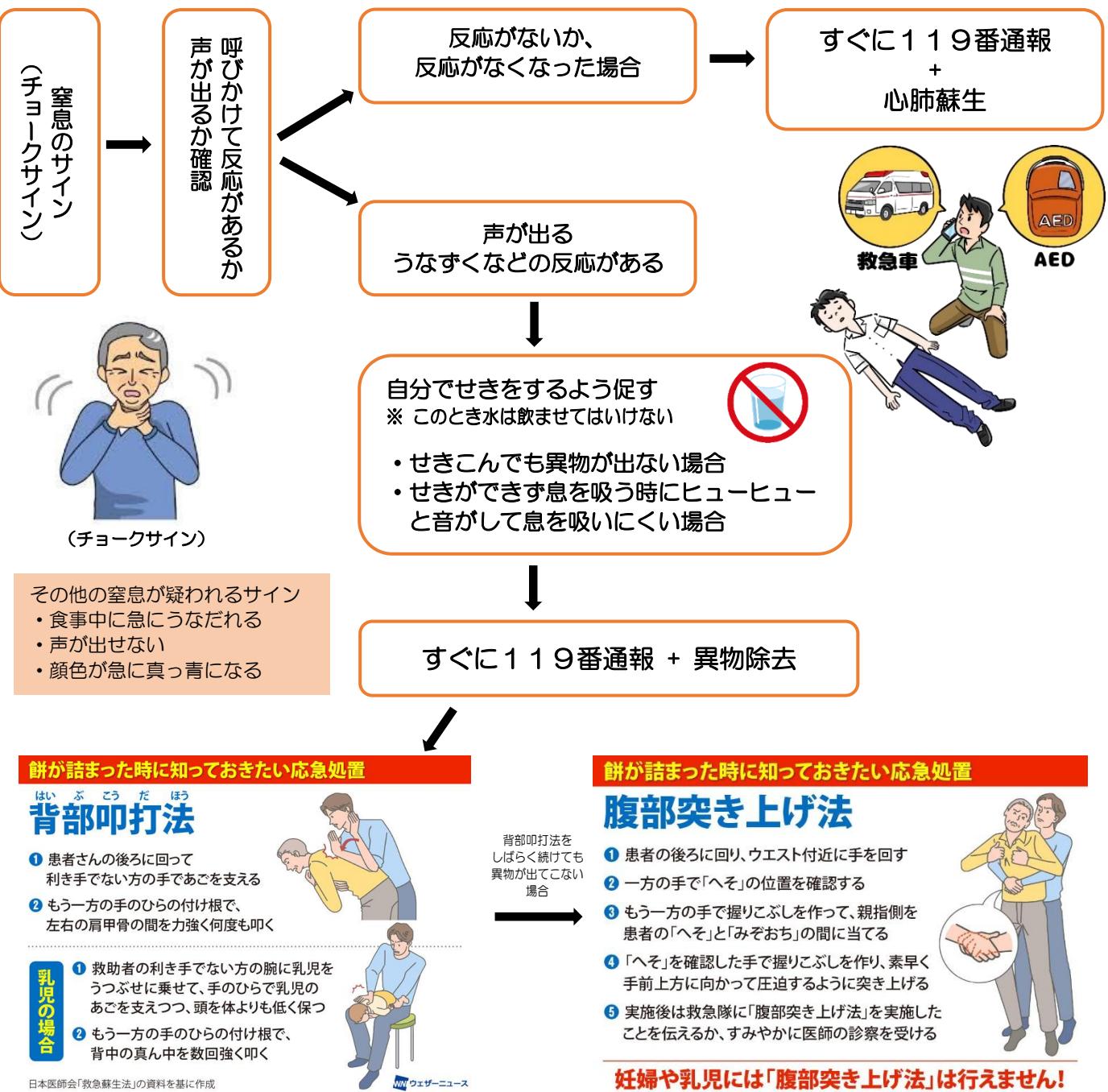


窒息事故を防ぐ3つのポイント！！

- ① 食べ物を細かく刻む、水分を取りながら食べる、少量ずつゆっくり噛んで食べる、食べながら話さないなど、のどに詰まらせない対策を普段から心がけましょう。
- ② 周囲の人は窒息のサインにいち早く気付けるよう、高齢者が食事をしているときはしっかり見守りましょう。窒息事故が起こった場合、周囲の人が何らかの応急処置を行うと後遺症を残さない確率が2倍になり、死亡リスクは半減します。
- ③ 窒息のサインを確認し呼びかけに反応がある場合は、背部叩打法や腹部突き上げ法を用いて異物除去しましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

窒息事故の応急処置のステップ



窒息をふせぐためのポイント



- ① 食べ物は細かく刻む。板チョコ1かけら程度の大きさが目安
- ② 先にお茶などのどを潤し、水分をとりながら食べる
- ③ 少量ずつ、ゆっくりよく噛んで食べる
- ④ 食べながら話さない
- ⑤ イスに深く腰掛け、あごを軽く引いた姿勢で食べる

『NHKきょうの健康』(NHK出版、2025)、『ウェザーニュース』を加工し作成