No.139 Jan.2020

LIVE

今月のテーマ

誤嚥（ごえん）事故に要注意

おめでたいこの時期に急増します

この季節特に多く耳にするようになるのが、食材をのどに詰まらせたことによって引き起こされる誤嚥事故による窒息の話。
こんにゃくやステーキ肉なども窒息を引き起こす食材として知られていますが、年末年始を挟んだこの時期はお雑煮やお汁粉などでお餅を口にする機会が多くなることもあり事故が急増します。
消費者庁の人口動態調査によると、一年間にこの「誤嚥等による不慮の窒息」で亡くなる65歳以上の高齢者は同世代の「不慮の事故」の中でも最も多く、半数が「気道閉塞を生じた食物の誤嚥」であるとされています。
最近はテレビなどで取り上げられるようになったこともあってか、一時期より若干減少傾向にあるようですが、それでもまだまだ頻繁に起きることは変わっていません。

誤嚥事故が起こる4つの原因

高齢者で誤嚥事故が多発する原因としては以下の4点が挙げられています。

① 歯が衰えている　　**② 噛む力が弱い**

③ 唾液の量が少ない　　**④ 飲み込む力が弱い**

これだけではなく窒息を起こした場合、詰まらせた食べ物を咳などで外へ押し出す力も弱くなっているため、重症化しやすくなります。
こうしたことから特にお餅による誤嚥事故を防ぐため消費者庁では以下のような注意喚起を行っています。

＜お餅による窒息事故を防ぐために＞

① お餅は小さく切っておく
② お餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておく
③ お餅はよくかんで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む

窒息を確認したら・・・

窒息事故が起きた場合、窒息した人には喉に手を当てて呼吸ができなくなったことを示す動作（チョークサイン）を行うことが多いそう。
お餅を食べている途中にこうした仕草や急に顔色が悪くなったらまず窒息を疑いましょう。
すぐに119番で救急車を呼ぶとともに、詰まった異物の除去を行ってください。
除去の方法は2つ。背後から窒息を起こした人のみぞおちより下に両手を回し、握りこぶしを使って圧迫するように素早く突き上げる「腹部突き上げ法」か、同じく背後から肩甲骨の間の中心を力強く何度も叩く「背部叩打法」があります。

出典：消費者庁「御注意ください、高齢者の窒息事故！ －お正月の餅の窒息に注意－」
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_009/pdf/caution_009_181226_0001.pdf を元に作成。

From the author ・・・ 年を重ねるにつれ、ニュースを見るたびに自分の親が心配になるようになりました。