

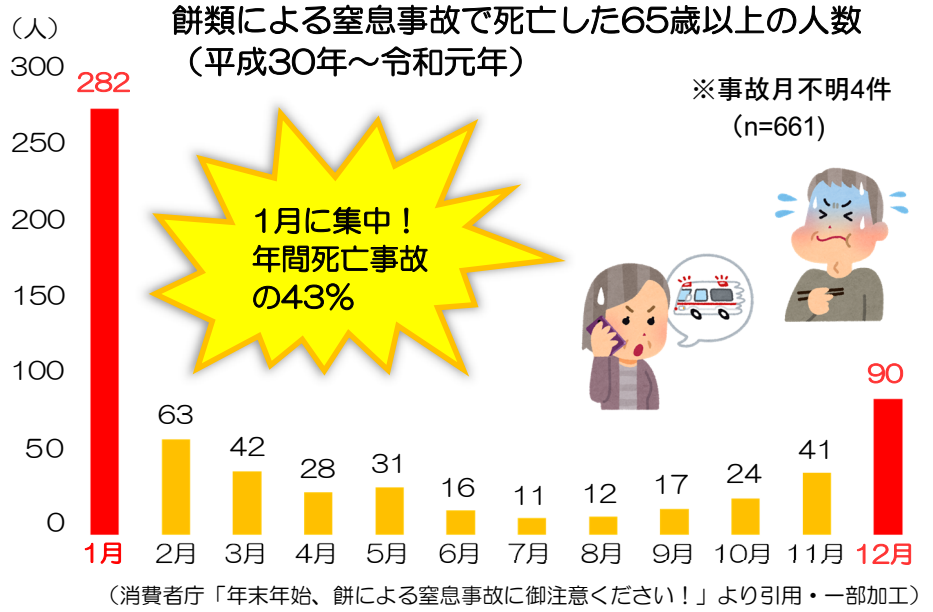
食品による窒息事故を防ぎましょう！

食品を原因とする窒息事故は決して珍しくありません。特に餅を食べる機会が多くなる年末年始には、高齢者の窒息事故が毎年多く発生しています。今回は、食品による窒息事故を防ぐ方法をお知らせします。

高齢者は餅に注意！

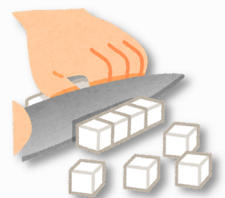
厚生労働省の調査によると、年間3,500人もの高齢者が食品を原因とする窒息事故で亡くなっています。更に、消費者庁の分析では、65歳以上の餅類による窒息事故は、平成30年・令和元年の2年間で600件を超え、その43%は1月に発生していました（右図）。

高齢になると、かむ力や飲み込む力が弱くなるため、餅を食べる際には十分に注意が必要です。



餅を食べる際の注意点！

- ① 餅は、食べやすい大きさに小さく切りましょう。
- ② 餅を食べる前に、お茶などを飲んで喉を潤しましょう。
※よくかまないうちにお茶などで流し込むのは危険です
- ③ 一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ④ 餅はゆっくりとよくかんでから飲み込みましょう。
- ⑤ 周りの人も、餅を食べている人の食事の様子を見守りましょう。

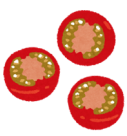



餅を食べて苦しんだり、顔色が悪くなったときは、
窒息が疑われます。救急(119)にすぐ通報してください！

食品による子どもの窒息・誤嚥（ごえん）事故に注意！

厚生労働省の調査では、平成26年から令和元年までの6年間に、食品による窒息で、14歳以下の子どもが80名死亡しています。そのうち5歳以下が約9割を占めていました。

子どもの窒息につながりやすい食品

食品例	特徴	予防・注意点
ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、りんご、うずらの卵、肉類、イカ、チーズ、こんにゃく、ゼリー、ソーセージ、白玉団子	弾力がある。つるっとして直接のどに入ってしまう。気道をふさぐ大きさがある。かみにくい。	必ず小さく切る。口に詰め込まない。 
あめ、豆、ナッツ類、グミ 	硬い。かみ砕きにくい。	5歳以下に与えない（細かく砕いたとしても、かけらが気管に入るおそれがあります）。口に入れるのは一個ずつにする。
餅、パン類、ごはん、麺類、焼き芋、カステラ、せんべい、のり、ゆで卵	唾液を吸収し、飲み込みにくい。	小さく切る。水分を一緒にとる。口に詰め込まない。

窒息・誤嚥事故を防止するために

- ・食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。
- ・物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って飲み込み、窒息・誤嚥事故につながります。
- ・小さな子どもの食事は、必ず大人がついて見守りましょう。



小さい子どもがいる家庭などでは節分の豆まきも注意！

節分でまいた豆の誤嚥による窒息事故も発生しています！
豆まきをする際には以下のことに注意してください。

- ・豆まきには、個包装されたものを使用するなど工夫する。
- ・子どもが豆を拾って口に入れられないよう、後片付けを徹底する。



ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
(<https://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>)