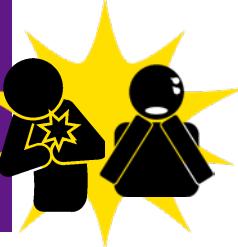


# 年末年始に増加する高齢者の事故に注意しよう



## お餅

### 食べる機会が多いお正月は特に注意！

年末年始は家族でお餅を食べる機会が多いと思います。高齢者の餅による年間の死亡事故の半数は年末年始に集中しており、特に正月三が日には注意必要！

### お餅による窒息事故は1月に集中！

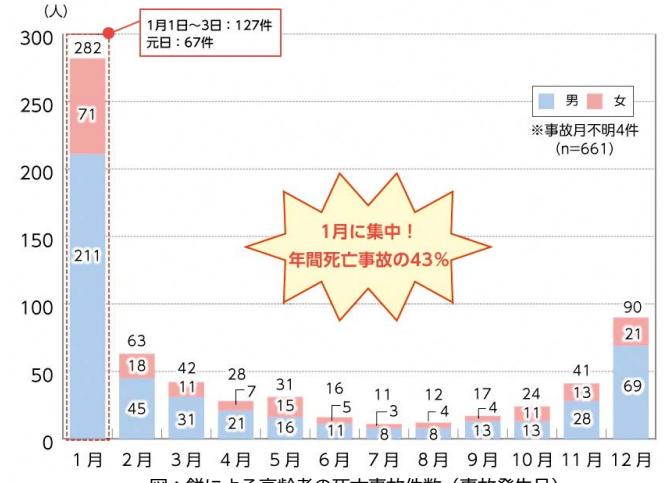
餅による高齢者の死亡事故について、消費者庁が分析したところ、高齢者の死亡事故の43%が1月に、14%が12月に発生し、特に正月三が日に多発しています。

#### 加齢による変化

- ・歯の機能の低下（奥歯がなくなる、入れ歯など）
- ・かむ力、飲み込む力が弱くなる
- ・だ液の量が少なくなる
- ・せきなどで押し返す力が弱くなる

#### お餅の特徴

- ・温度が下がると硬く、くつつきやすくなる  
(喉を通るときには温度が下がり硬くなっています)



図：餅による高齢者の死亡事故件数（事故発生月）  
【厚生労働省 人口動態統計（H30～R1）の調査票情報より消費者庁で独自集計】

### 餅による窒息事故の予防のポイント

- 餅は小さく切り、食べやすい大きさに
- 飲み物や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう  
(よく噛まないうちに飲み物などで流し込むのは危険)
- ゆっくり噛んでから飲み込む
- 高齢者が餅を吃るときは、周りの方も食事に注意を払い、見守りましょう



### 餅を喉に詰まらせたときの対処法

#### 背部叩打法

① こちらの方法を優先

窒息している人の後ろから、手のひらで、左右の肩甲骨の中間辺りを、力強く何度も叩く



#### 腹部突き上げ法

② 妊婦や幼児、高度肥満の方には行わない

- ①窒息している人の後ろで、ウエスト付近に手を回す
- ②一方の手で握りこぶしをつくり、その親指側をへそより少し上に手を当てる
- ③その握りこぶしをもう一方の手で握って、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる



※腹部突き上げ法を実施した場合は、傷病者の内臓を傷めている可能性があるので、救助隊に伝えるか、速やかに医師の診察を受けさせてください。

【出典：政府広報オンライン】

2025年(令和7年)12月号 2



# ヒートショック

急激な温度変化により血圧が大きく変動し、身体に大きな負荷がかかり、体調に異常をきたす現象。心臓や血管に負担がかかり、失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす可能性があります。

## 寒い時期の入浴にはご用心

交通事故の  
**3倍**

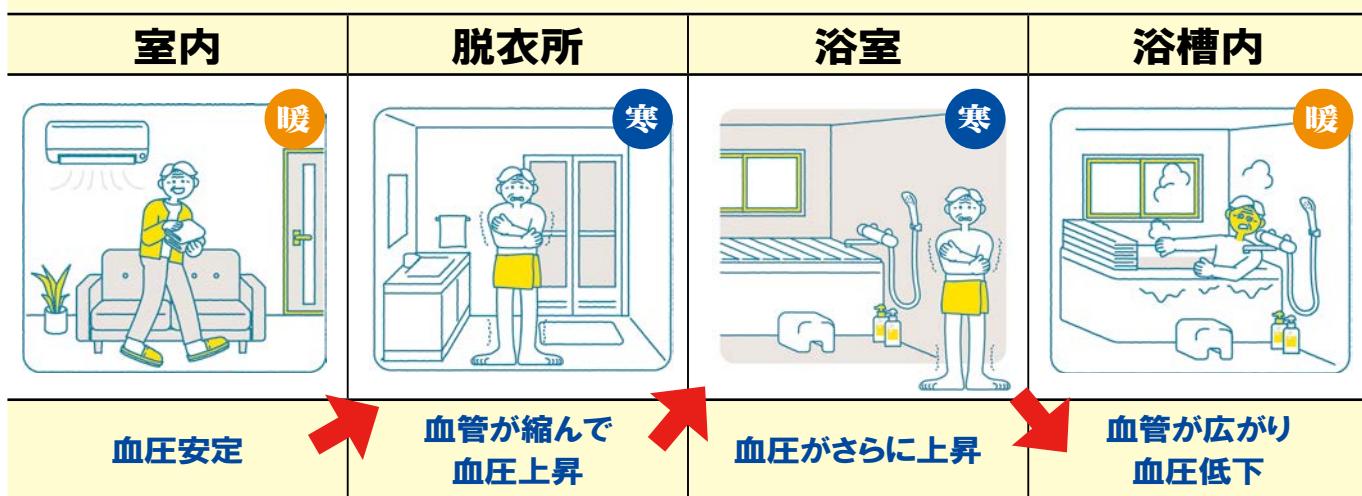
**厚生労働省人口動態（令和5年）**  
高齢者の浴槽内での不慮の溺死および溺水の死亡者数は6,541人で、交通事故死亡者数2,116人の約3倍です。

出典：消費者庁「コラムvol.12高齢者の事故ー冬の入浴中の溺水や食物での窒息に注意ー」

気温が下がる**11月～4月**はヒートショックを発症する人が多くなります。入浴中に気を失い、浴槽内で溺れる事故に注意が必要です。特に高齢者や血圧が不安定な方はより注意が必要です！

## 注意が必要なのは温度差です

入浴時の事故の原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。暖かい部屋から冷えた脱衣所や浴室に移動することで、血管が縮まり血圧が上昇します。その後、浴槽に入ると血管が広がり血圧が下がります。急激な血圧変化により、一時的に脳内に血液が回らない状態となり、一過性の意識障害を起こし、浴室内で溺れて亡くなることがあります。



## ヒートショック予防のポイント✓

- 家の中の温度差を少なくし、室温を18度以上にする
- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- トイレや脱衣所は寒いので、簡易ヒーターなどを設置する
- お風呂の湯温は41℃以下で、お湯につかる時間は10分以内を目安に
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 同居家族がいる場合は、お風呂に入る前に声をかける

