



年末年始やお正月シーズンに気をつけたいのが、お餅を喉に詰まらせることによる窒息事故。例年、高齢者がお餅を喉に詰まらせて亡くなる事故が後を絶たない。

厚生労働省の人口動態調査によると、「不慮の事故」による死因のうち、食物が原因となった窒息による65歳以上の死亡者数は年間3500人以上、中でも80歳以上の死亡者数は2500人以上を数える。さらに、人口動態調査の調査票情報をもとに、消費者庁が集計した、2018年～19年の「餅による窒息事故の死亡者数」は、18年363人、19年298人で合計661人を数え、事故発生月は1月が282件と43%を占めていた。正月三が日の窒息事故発生件数は

死亡事故の4割が1月に集中し、  
2割は正月三が日に発生!

## 餅による 窒息死 (2018年)

# 363人

### 【参照】

・年末年始、餅による窒息事故に御注意ください!  
(消費者庁 2020/12/23 [https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_046](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_046))

・冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください!  
(消費者庁 2020/11/19 [https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_042](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_042))

これらの事故を防ぐためには、高齢者本人だけでなく、周りで見守っている家族など同居者も一緒になって対策を考えていくことが大事だ。

この事故が起きる背景として、高齢者は、食べ物や飲み物を口から喉、食道に送り込むという「摂食嚥下」機能が低下することが大きい。さらに、万が一喉に食べ物や飲み物が詰まったときに、咳などで押し返す力も弱くなるため窒息事故のリスクが高くなるのだ。

冬季に多発する、  
高齢者の入浴中の事故にも注意

もう一つ、冬季に高齢者が気をつけたいのが入浴中の事故だ。入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内でおぼれて亡くなるという不慮の事故が毎年11～4月にかけて多く発生している。厚生労働省の人口動態統計（令和3年）によると、高齢者の浴槽内での「不慮の溺死及び溺水」の死亡者数は4750人で、交通事故死亡者数2150人のおよそ2倍となっている。

高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下するため、寒暖差などで急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減り意識を失うことがあり、これが入浴中に起きると溺水事故につながる。考えられている。特に浴槽内から急に立ち上がった時に目まいや立ちくらみを起こす方は注意が必要だ。また、高齢者は食後低血圧を起しやすいため、食後や飲酒後も入浴を避ける必要がある。

こうした事故が起きる背景として、高齢者は、食べ物や飲み物を口から喉、食道に送り込むという「摂食嚥下」機能が低下することが大きい。さらに、万が一喉に食べ物や飲み物が詰まったときに、咳などで押し返す力も弱くなるため窒息事故のリスクが高くなるのだ。

冬季に多発する、  
高齢者の入浴中の事故にも注意

もう一つ、冬季に高齢者が気をつけたいのが入浴中の事故だ。入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内でおぼれて亡くなるという不慮の事故が毎年11～4月にかけて多く発生している。厚生労働省の人口動態統計（令和3年）によると、高齢者の浴槽内での「不慮の溺死及び溺水」の死亡者数は4750人で、交通事故死亡者数2150人のおよそ2倍となっている。

高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下するため、寒暖差などで急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減り意識を失うことがあり、これが入浴中に起きると溺水事故につながる。考えられている。特に浴槽内から急に立ち上がった時に目まいや立ちくらみを起こす方は注意が必要だ。また、高齢者は食後低血圧を起しやすいため、食後や飲酒後も入浴を避ける必要がある。

こうした場合、高齢者は、食べ物や飲み物を口から喉、食道に送り込むという「摂食嚥下」機能が低下することが大きい。さらに、万が一喉に食べ物や飲み物が詰まったときに、咳などで押し返す力も弱くなるため窒息事故のリスクが高くなるのだ。

冬季に多発する、  
高齢者の入浴中の事故にも注意

もう一つ、冬季に高齢者が気をつけたいのが入浴中の事故だ。入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内でおぼれて亡くなるという不慮の事故が毎年11～4月にかけて多く発生している。厚生労働省の人口動態統計（令和3年）によると、高齢者の浴槽内での「不慮の溺死及び溺水」の死亡者数は4750人で、交通事故死亡者数2150人のおよそ2倍となっている。

高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下するため、寒暖差などで急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減り意識を失うことがあり、これが入浴中に起きると溺水事故につながる。考えられている。特に浴槽内から急に立ち上がった時に目まいや立ちくらみを起こす方は注意が必要だ。また、高齢者は食後低血圧を起しやすいため、食後や飲酒後も入浴を避ける必要がある。