

## (別添) 高齢者の事故に関するデータとアドバイス等

### 1. 餅による窒息事故

#### (1) データで見る事故情報

令和2年12月23日公表「年末年始、餅による窒息事故に御注意ください!」における分析<sup>1</sup>では、65歳以上の「餅」又は「もち」を含む窒息事故による死亡者数は、平成30年で363人、令和元年で298人で、計661人で、事故発生月は、1月に集中しており、282件と43%を占めていました(図1)。

さらに、正月三が日の事故の発生件数は127件(19%)、元旦では67件(10%)であり、餅を食べる機会が多い1月、特に正月三が日に死亡事故が多いことが分かっています。

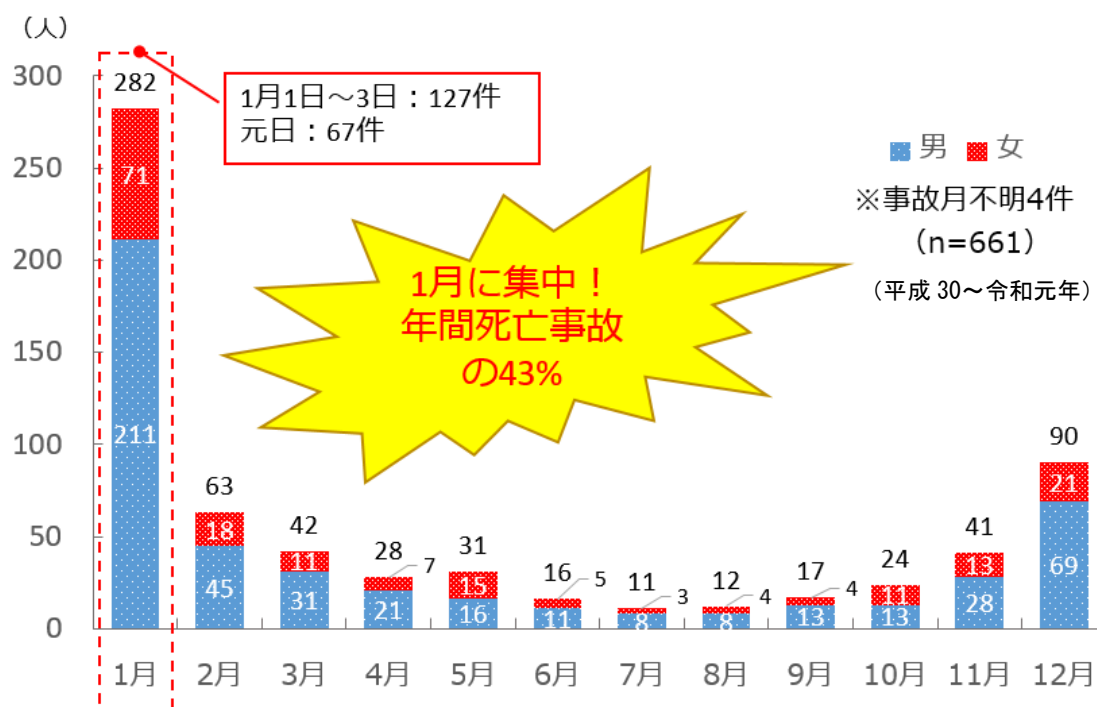


図1 高齢者の餅の窒息事故による死亡者数(事故発生月)  
(令和2年12月23日消費者庁公表資料 図2の再掲)

<sup>1</sup> 厚生労働省「人口動態調査」から「W79 気道閉塞を生じた食物の誤えん」の平成30年から令和元年までの情報を基に消費者庁で作成。調査票情報を利用した独自集計をしており、公表数値とは一致しない場合がある。

また、東京消防庁の救急搬送人員のデータ<sup>2</sup>によると、「餅などをのどに詰まらせた」ことにより救急搬送された人は平成28年から令和2年までの5年間で453人となっており、65歳以上の高齢者がそのうち約9割を占めています（図2）。

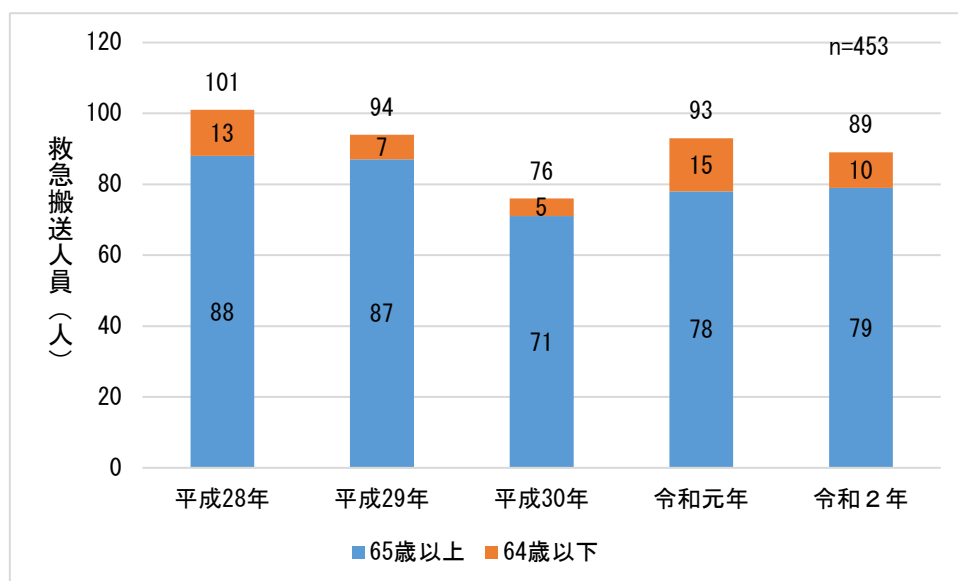


図2 高齢者の餅などによる窒息事故、年別救急搬送人員（東京消防庁管内）

救急搬送された人を月別に見ると、1月が164人、12月が60人となっており、餅を食べる機会が多い年末年始の時期で全体の約5割を占めていることが分かります（図3）。

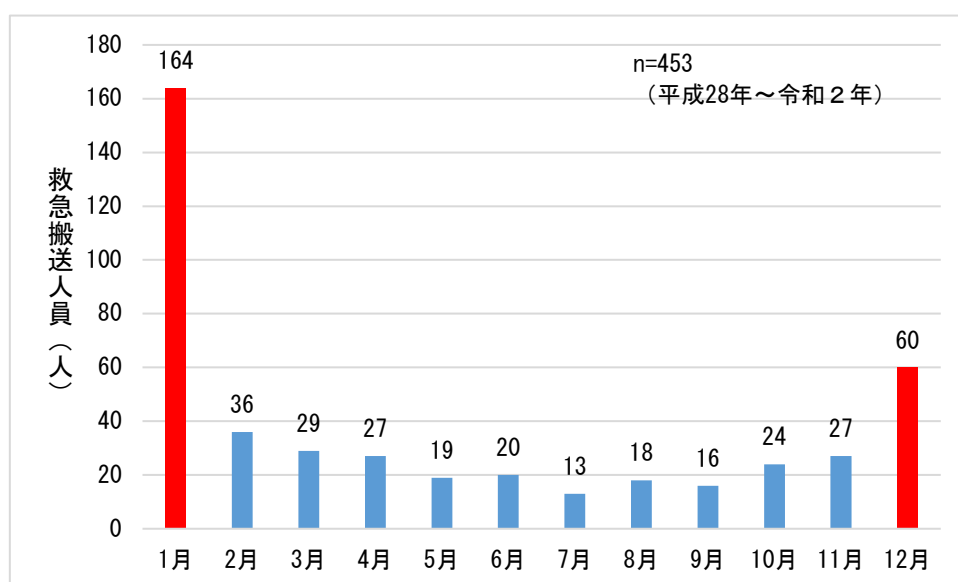


図3 高齢者の餅などによる窒息事故、月別救急搬送人員（東京消防庁管内）

<sup>2</sup> 東京消防庁「広報テーマ 2021年12月号「餅などによる窒息事故に注意」」<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/camp/2021/202112/camp2.html#camp2-an03>（令和3年12月6日最終閲覧）

救急搬送された人の年齢層を見ると、65 歳以上から人数が増加し、80 歳代が最も多くなっていました（図 4）。

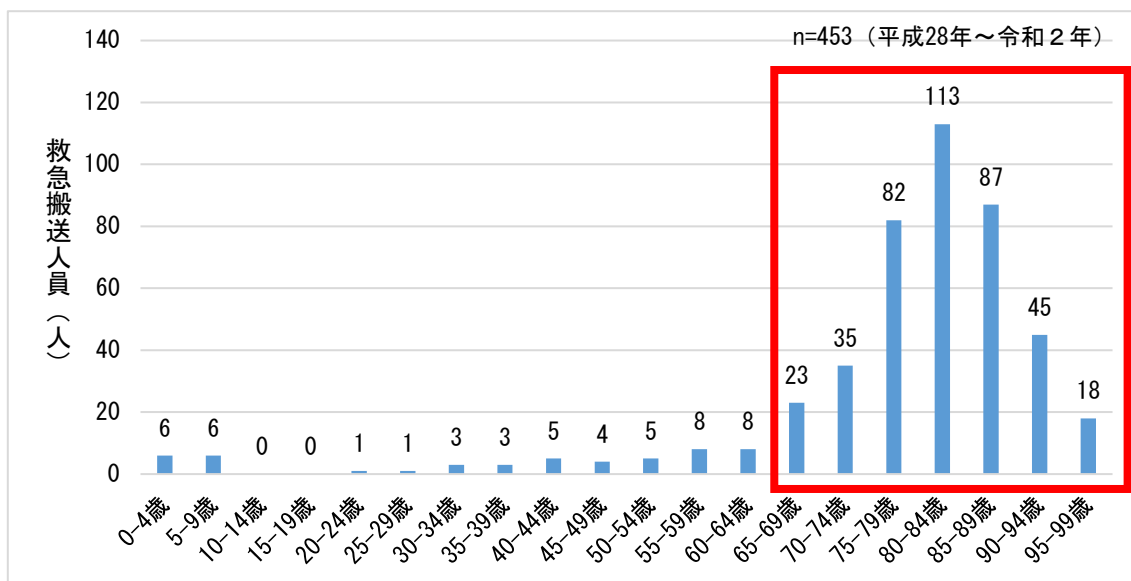


図 4 高齢者の餅などによる窒息事故、年齢層別救急搬送人員  
(東京消防庁管内)

## (2) 消費者へのアドバイス

高齢になると、口内や喉の機能等に以下のような変化が生じ、窒息のリスクが高くなっていきます。

### ☑ 歯の機能が衰え、噛む力も弱くなる。

(奥歯がなくなったり入れ歯になったりすることで、顎を安定させる力が低下し、そしゃく力や飲み込む力が低下します。)

### ☑ 唾液の量が少なくなる。

(そしゃく力の低下だけでなく、唾液の分泌自体も少なくなるため、食べた物がスムーズに飲み込みにくくなります。)

### ☑ 飲み込む力が弱くなる。

(口内の感覚、舌の圧力等の低下により、食べ物を飲み込んでも、喉に残る分が生じやすくなります。喉に食べ物が残ったまま息を吸い込むと、食べ物が気道に詰まることもあります。)

### ☑ 咳などで押し返す力が弱くなる。

(万が一、喉に食べ物が詰まったときに、咳などで押し出しにくくなります。)

餅は、温度が下がるにしたがって硬さが増す性質があるので、お椀の中では柔らかそうに見える餅も、口の中に入れて喉を通るときには温度が下がり硬くなっています。さらに、餅は温度が下がるほどくっつきやすさ（付着性）も増すので、口の中の温度では、餅同士がくっつきやすくなり、また粘膜にも貼り付きやすくなるという性質があります。

お正月に食べる雑煮等の餅は、久しぶりに食べる場合が多く、食べ慣れていないので注意が必要です。以下の点に注意して餅による窒息事故を防止しましょう。

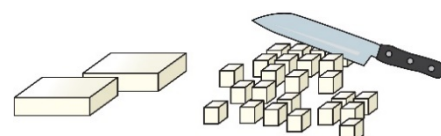
☑ 餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしてください。

☑ お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。  
（ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。）

☑ 一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。

☑ ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。

☑ 高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。



### <事故発生時の対応方法<sup>3)</sup>>

窒息事故が発生した場合、親指と人差し指で喉をつかむ動作（チョークサイン）が見られます。餅を食べているときにこうした動作が見られたり、急に顔色が悪くなったりした場合は119番通報して救急車を呼び、速やかに異物除去の応急手当（腹部突き上げ法、背部叩打法）を実施してください。救助者が一人だけの場合は、119番通報の前に、異物除去を行ってください。

#### 腹部突き上げ法（妊婦や乳児には行わない）

- I 窒息している人の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。
- II 一方の手で「へそ」の位置を確認します。
- III もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側をへその上方で、みぞおちより十分下方に当てます。
- IV 「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。
- V 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ため、救急隊にその旨を伝えるか、速やかに医師の診察を受けさせてください。

<sup>3)</sup> 日本医師会「「救急蘇生法」気道異物除去の手順」<https://www.med.or.jp/99/kido.html>（令和3年12月6日最終閲覧）を基に消費者庁が記載。

## 背部叩打法

I 窒息している人の後ろから、手のひらで、左右の肩甲骨の間辺りを、力強く何度も叩きます。

### (3) 参考

消費者庁「年末年始、餅による窒息事故に御注意ください!」(令和2年12月23日)

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_046/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_046/)

## 2. 入浴中の溺水事故

### (1) データで見る事故情報

#### ① 厚生労働省「人口動態調査」より

厚生労働省の「人口動態調査」<sup>4</sup>によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数及び家や居住施設の浴槽における溺水による死亡者数は、平成29年以降減少傾向にあるものの依然として高い水準で推移しています。令和2年の「家及び居住施設の浴槽における死亡者数」は4,724人で、「交通事故」による死亡者数の2倍以上発生しています（図5）。

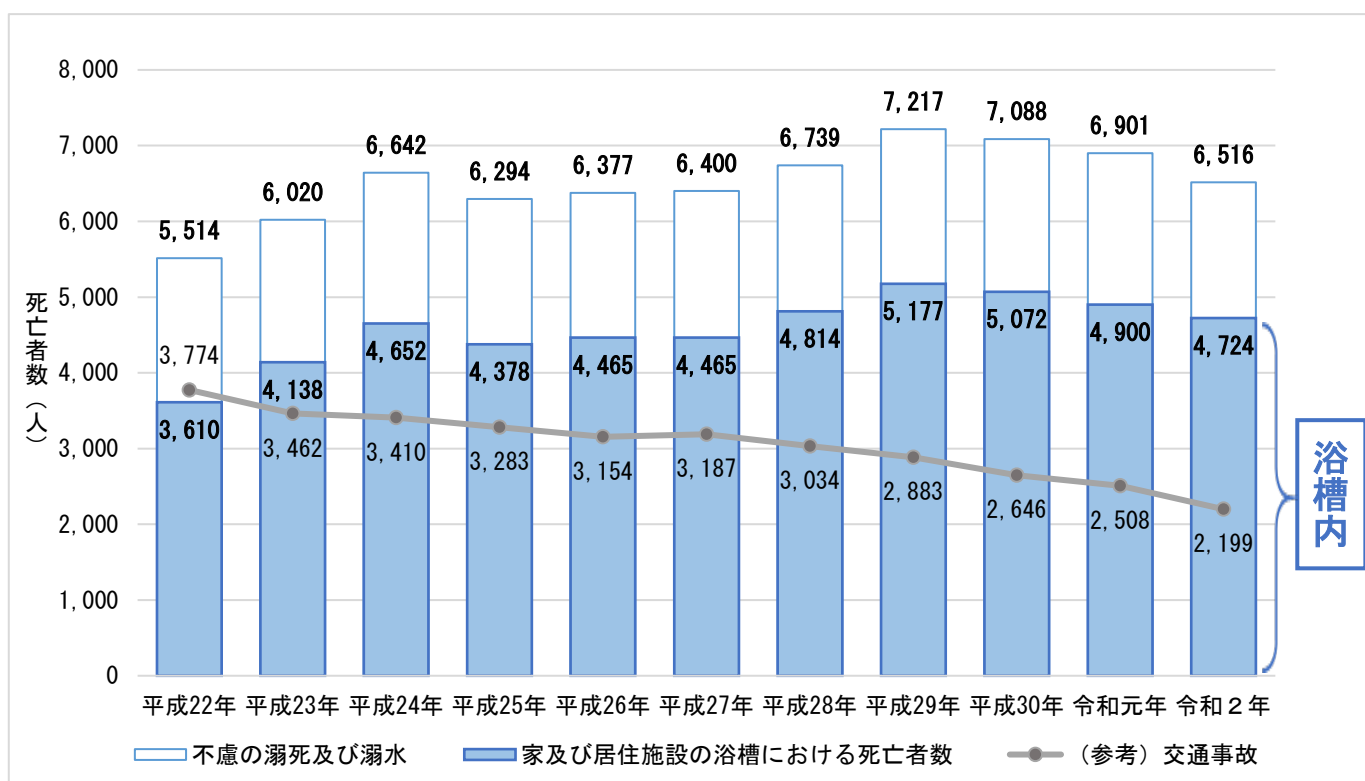


図5 高齢者の不慮の溺死及び溺水による死亡者数の年次推移

<sup>4</sup> 厚生労働省「人口動態調査」から「W65 浴槽内での溺死及び溺水」と「W66 浴槽への転落による溺死及び溺水」の情報を基に消費者庁で作成。

高齢者の「家及び居住施設の浴槽における死亡者数」は、「不慮の溺死及び溺水」事故の72%を占めています（図6）。

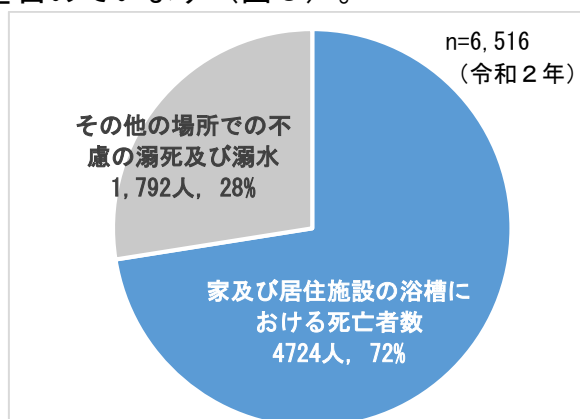


図6 高齢者の不慮の溺死及び溺水による発生場所別死亡者数

② 東京消防庁「救急搬送データからみる高齢者の事故」

東京消防庁「救急搬送データからみる高齢者の事故」<sup>5</sup>によると、東京消防庁管内における令和2年中の高齢者の溺れる事故による月別救急搬送人員では、12月から3月までの冬場に多く搬送されています（図7）。

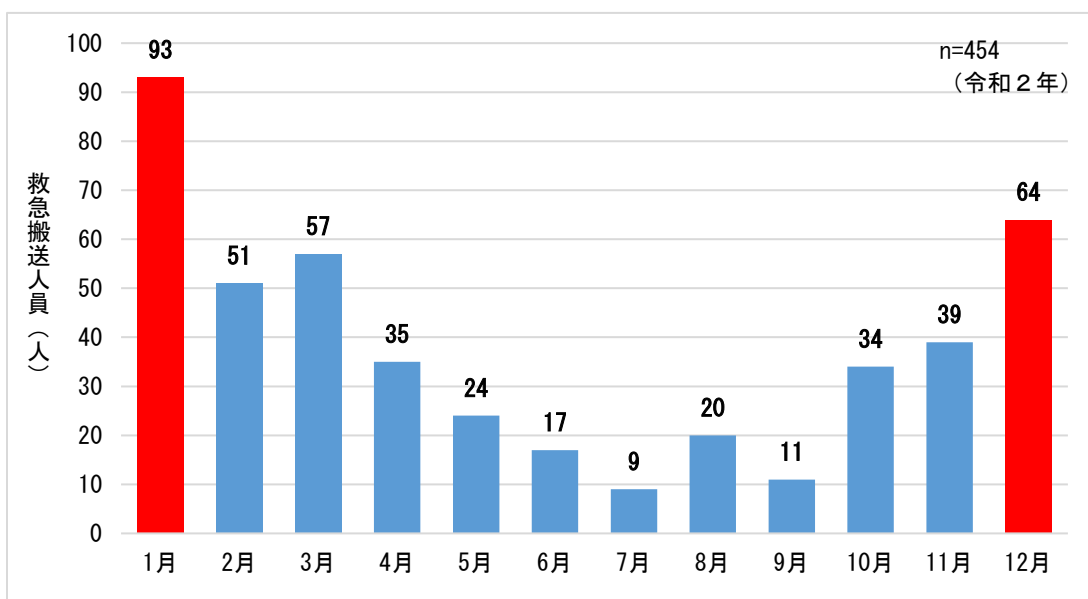


図7 高齢者の溺れる事故、月別救急搬送人員  
(東京消防庁管内)

<sup>5</sup> 東京消防庁「救急搬送データからみる高齢者の事故」<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/topics/nichijou/kkhansoudeta.html> (令和3年12月6日最終閲覧)

救急搬送時の初診時程度<sup>6</sup>では、約9割が重症以上と診断されており、重症化しやすい事故であることが分かります（図8）。

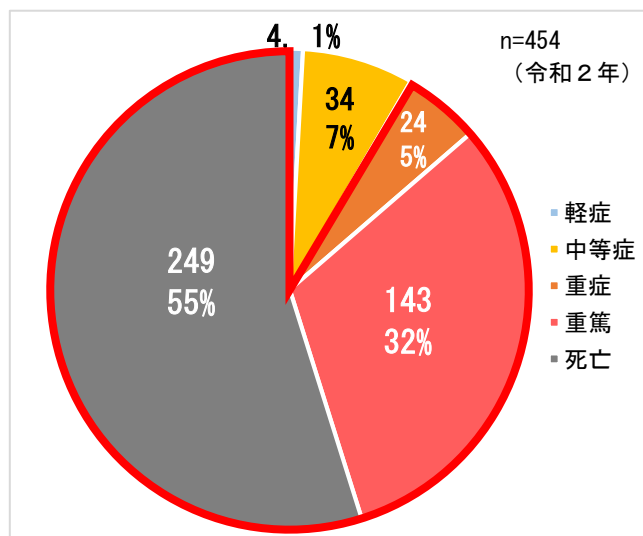


図8 高齢者の溺れる事故、初診時程度別救急搬送人員（東京消防庁管内）

## （2）消費者へのアドバイス

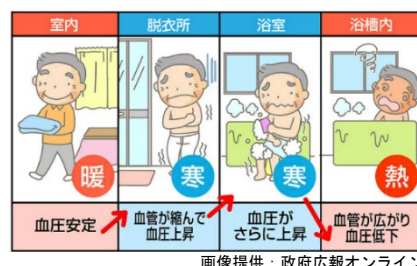
入浴中の事故は、持病がない場合や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。また、事故防止のためには本人だけでなく家族や周囲の方が一緒に注意することが大切です。

### ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。

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ます。これが入浴中に起こると溺水事故につながると考えられています。

暖かい部屋から、温度の低い脱衣所、浴室に入ることによって血圧が上がり、その後、温かい湯に入ることによって血圧が低下します。この急激な血圧の変動を抑えるために、入浴前には脱衣所や浴室を暖めておくことが大切です。浴室に暖房設備がない場合は、「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」、「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておく」などして、できるだけ浴室内を暖め、温度差が小さくなるように工夫しましょう。

また、血圧の変動を抑えるため、湯につかる前かけ湯を入念に行いましょう。



画像提供：政府広報オンライン



画像提供：政府広報オンライン

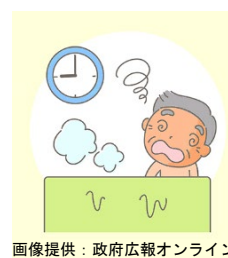
<sup>6</sup> 軽 症：入院の必要がないもの  
重 症：生命の危険が強いと認められたもの  
死 亡：初診時に死亡が確認されたもの

中等症：生命の危険はないが、入院の必要があるもの  
重 篤：生命の危険が切迫しているもの



② 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安<sup>7</sup>にしましょう。

42度で10分入浴すると体温が38度近くに達し、高体温等による意識障害で、浴槽から出られなくなったり、浴槽内にしゃがみ込んだりして溺水してしまうおそれがあります。湯の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう<sup>8</sup>。



画像提供：政府広報オンライン

③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

入浴中には湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血液が減り、脳が貧血状態になることで一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。



画像提供：政府広報オンライン

特に、熱い浴槽内から急に立ち上がった時に、めまいや立ちくらみを起こすような方は注意が必要です。

④ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。

食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがありますので、食後すぐの入浴は避けましょう。また、飲酒によっても一時的に血圧が下がります。飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。体調の悪いときはもちろんのこと、精神安定剤、睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。



画像提供：政府広報オンライン

⑤ 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。

入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、周囲の人に早期発見してもらうことが重要です。そのためにも、入浴前に周囲の方に一声掛けてから入浴するようにしましょう。



画像提供：政府広報オンライン

<sup>7</sup> 「厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究 平成 24～25 年度総括研究報告書（研究代表者：堀進悟）」P. 227 「安全な入浴の手引き」（パンフレット）にて推奨されている目安。

<sup>8</sup> 「気をつけて冬のお風呂の死亡事故」厚生科学指定型研究 入浴関連事故研究班 日本法医学会・日本温泉気候物理医学会・日本救急医学会

また同居者は、高齢者の入浴中は動向に注意しましょう。長時間入浴している、音がしない、突然大きな音がした、などの異常に気付いた場合には、ためらわずに声を掛けましょう。



画像提供：政府広報オンライン

⑥ 湯温や部屋間の温度差、入浴時間など普段意識しにくい部分について、温度計やタイマーを活用して見える化するようにしましょう。

居間や脱衣所が 18 度未満の住宅では、入浴事故リスクが高いとされる湯温 42 度以上の「熱め入浴」が増加する、という研究結果<sup>9</sup>（図 9）もあります。

温度計やタイマーなどを活用して、湯温、部屋の温度、入浴時間など普段意識しにくい部分について見える化するようにしましょう。



図 9 湯温 42 度以上の熱め入浴をする人の割合と室温<sup>10</sup>

<事故発生時の対応方法>

浴槽でぐったりしている人（溺れている人）を発見したら可能な範囲で対応しましょう。

- I 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
- II 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する（出せないようであれば、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする。）。直ちに救急車を要請する。
- III 浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。

<sup>9</sup> 国土交通省スマートウェルネス住宅等推進事業「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査 中間報告会」から

<sup>10</sup> 一般社団法人日本サステナブル建築協会『「省エネ住宅」と「健康」の関係をご存知ですか?』[https://www.jsbc.or.jp/document/files/202002\\_house\\_health\\_leaf.pdf](https://www.jsbc.or.jp/document/files/202002_house_health_leaf.pdf)（令和 3 年 12 月 6 日最終閲覧）より

- IV 反応がない場合は呼吸を確認する。
- V 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
- VI 人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回を繰り返す。できなければ胸骨圧迫のみ続ける。



### (3) 参考

消費者庁「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!」(令和2年11月19日)

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_042/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_042/)

気象庁「気象情報」

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

お住まいの地域の気象情報を確認し、気温が低い日は特に注意しましょう。

日本気象協会 tenki.jp「ヒートショック予報」

<https://tenki.jp/heatshock/>

気象予測情報に基づく家の中でのヒートショックのリスクの目安が分かります。

### 3. 掃除中の転落等事故

#### (1) データで見る事故情報

東京消防庁の救急搬送人数のデータ<sup>11</sup>によると、東京消防庁管内において「掃除中の事故」で救急搬送された人数は、平成27年から令和元年までで3,909人となっており（図10）、月別に見ると大掃除を行うことが多い12月に最も多くの人々が救急搬送されています（図11）。また、年代別に見ると最も多いのが70歳代で、次いで60歳代となっており、高齢者の事故が多くなっています（図12）。

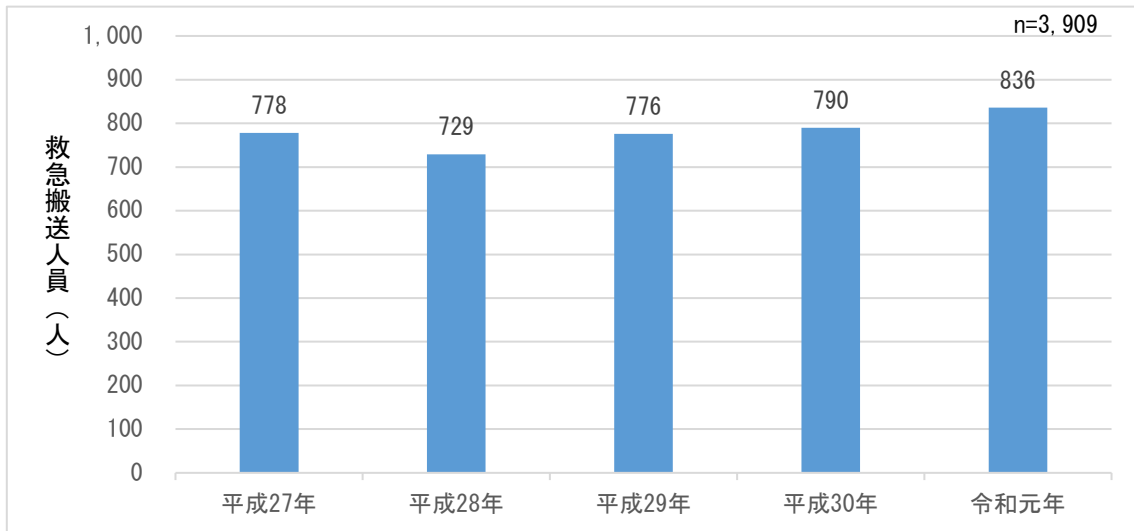


図10 高齢者の掃除中の事故、年別救急搬送人員  
(東京消防庁管内)

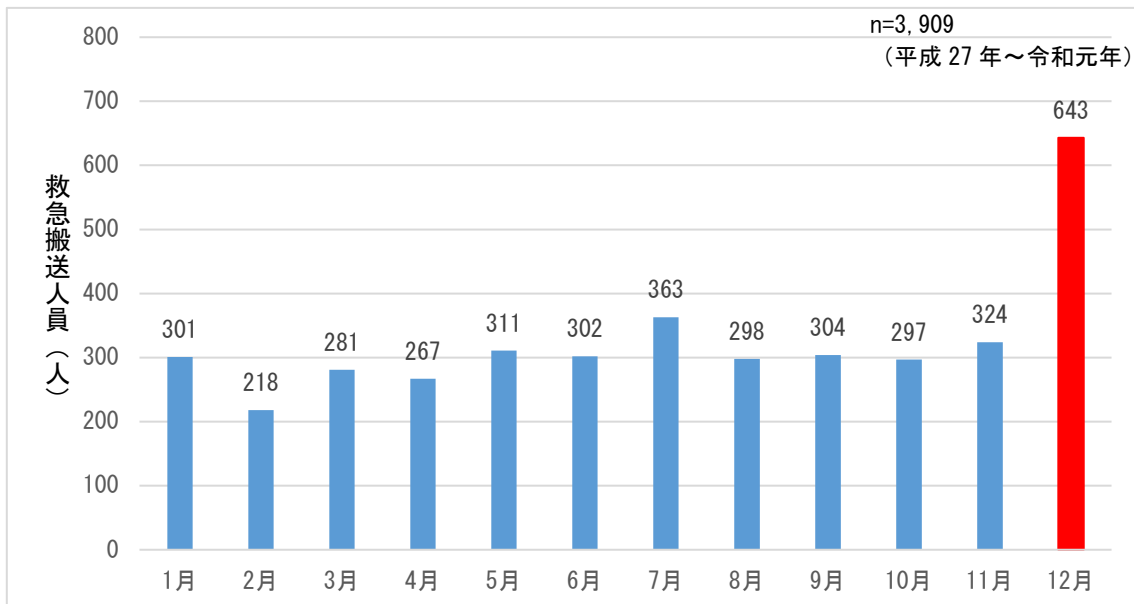


図11 高齢者の掃除中の事故、月別救急搬送人員  
(東京消防庁管内)

<sup>11</sup> 東京消防庁「掃除中の事故に注意！」<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/topics/201512/cleaning.htm>  
（令和3年12月6日最終閲覧）

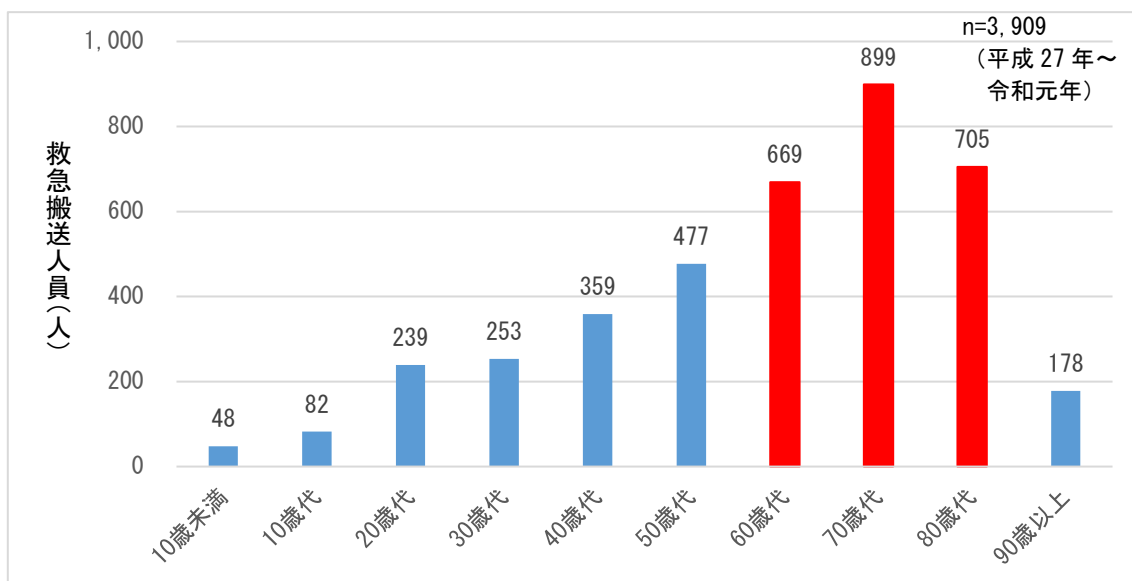


図12 高齢者の掃除中の事故、年代別救急搬送人員  
(東京消防庁管内)

## (2) 消費者へのアドバイス

年末年始に高所や天井など普段なかなか掃除できない場所を掃除する大掃除の際に思わぬ事故が起こることがあります。

- ① 脚立やはしごを使用した高所作業は極力控え、行う場合は広いステップや上枠がついた身体のバランスを取りやすい用具を使い、安定した場所で無理なく行いましょう。踏み台等を使つての作業も安定した場所で行いましょう。

脚立やはしご、踏み台を用いた作業中に、身体のバランスを崩したり、脚立等が倒れると、転落した際に頭や背骨等を損傷して、死亡や重症を負うおそれがあります。加齢による身体機能と認知機能の低下で、バランスを取ることや、とっさの対応が難しくなります。高所の作業は他の人に任せるなど、極力控えましょう。

作業を行う場合は、身体が安定しやすい道具（ステップが広いものや上枠が付いたもの等）を選び、安定した場所に設置して、身を乗り出したり、天板に乗ったりしない等、取扱上の注意を守って正しく使用しましょう。また、一人きりで作業せずに、必要に応じて休憩を取ったり、周囲の人に補助してもらったり、作業を代わってもらうなど無理のないようにしましょう。



作業が終わっても脚立等から降りるまでは、十分注意しましょう。降りる際にバランスを崩して足を踏み外して転落する事故も発生しています。

② 滑りやすい場所で掃除をする際には転倒に注意し、足場が濡れている場合は事前に拭き取りましょう。

廊下や階段などの滑りやすい場所は注意しましょう。スリッパやサンダル、靴下などは脱げやすいもの、滑りやすいものは避け、自分の体に合ったものを使いましょう。

また、水拭き、汚れを取るための洗剤、仕上げのワックス剤などにより掃除時は床等が滑りやすい環境になることもあります。濡れている場合や洗剤等が残っている場合はふき取る、ワックス仕上げは乾くまで待つなどしましょう。

③ 洗剤などの取扱説明、注意表示をよく確認し、正しく使用しましょう。

油汚れやカビ取りに用いる洗剤等はその洗浄効果のために薬剤の濃度が高いものもあり、使い方を誤ったり、目や口に入ったりすると、危険です。

製品ごとに、

- 種類の違う洗剤を一緒に使用しない
- 洗剤を別の容器に移し替えない
- 目より高い箇所にスプレーしない
- 必ず換気を行って使用する
- ゴム手袋やマスクを着用して使用する
- 使用量の目安を守って使用する
- 子供の手に触れないようにする

などの注意事項が記載されていますので、使用前にその製品の取扱説明や注意表示をよく確認し、安全に正しく使用しましょう。

<大掃除を機に家庭内にリコール対象製品がないか確認してみよう>

リコール対象になっているにもかかわらず、気付かずに使用している場合や普段は使わずに収納されている場合があります。リコール対象の製品であることに気付かずに使用すると火災などの大きな事故につながるおそれがあります。大掃除や帰省のタイミングで下記を参考に確認してみましょう。

[消費者庁リコール情報サイト<sup>12)</sup>

<https://www.recall.caa.go.jp/>

<sup>12)</sup> 事業者の届出等により関係行政機関等が公表しているリコール情報や、事業者から任意で提供のあった消費者向け商品に関するリコール情報を一元的に集約して消費者に提供しています。

### (3) 参考

消費者庁「事故を防止し、年末年始を安全に過ごしましょう！」（平成 29 年 12 月 27 日）

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_011/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_011/)

消費者庁「脚立・はしごからの転落に注意！」（平成 26 年 12 月 22 日）

[https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndl.jp/pid/8890651/www.caa.go.jp/safety/pdf/141222kouhyou\\_1.pdf](https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndl.jp/pid/8890651/www.caa.go.jp/safety/pdf/141222kouhyou_1.pdf) (WARP)

国民生活センター「思わぬ大けがに！高齢者の脚立・はしごからの転落－医療機関ネットワークからみる危害の実態－」

[http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20190328\\_2.html](http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20190328_2.html)

## 4. その他

いざという時のために、救命講習を受けるなど、応急手当を覚えましょう。

救命講習はお近くの消防署などで受講できます。また、総務省消防庁では、オンラインで応急手当を学べる応急手当 WEB 講習を公開しています。

総務省消防庁「応急手当 WEB 講習」

<https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyukikaku/oukyu/>

<本資料に関する問合せ先>

消費者庁消費者安全課

TEL : 03 (3507) 9200 (直通)

FAX : 03 (3507) 9290

URL : <https://www.caa.go.jp/>