

お口爽やかですか



テーマ **食べ物による窒息事故**

**食べ物による窒息死が年間4407人
その80%は高齢者、45〜64歳が13%の
553人**

みなさんも記憶に新しいことでしょうか、昨年の暮れに小学6年生の男子児童が、給食の時間にふざけてパンで窒息死するという痛ましい事故が報道されました。

平成18年度の人口動態調査によると、食べ物で喉に詰まり気道が閉塞した事故で死亡した人は、4407人です。この10年間を見ても、年間ほぼ同様な数の事故が発生しています。

しかし、事故者は意外と9歳児以下は36人と少なく、全体の1%以下に過ぎません。ほとんどが高齢者で、その中でも80歳以上が約50%なのです。

喉は筒状になっていて、大きく伸び縮みするので、食事をしていないときは、

空気が通るだけの筒穴なのですが、食物が通過する時は、咽頭を経て食道、胃へと食べ物を運ぶ摂食・嚥下という機能が働きます。

唾液が出にくくなると 摂食・嚥下機能が低下

ではなぜ高齢者で事故が多いのでしょうか。それは、高齢になると誰もが唾液の分泌も少なくなり摂食・嚥下機能が低下しているからです。ご飯やパンなど粘りのある食べ物など噛み砕きにくくなり、大きな塊のまま喉に入って気道が閉塞されて窒息することがあります。閉塞が3〜6分間続くと死に至ることがあります。

窒息事故を防ぐために 注意したい食べ物

ナッツ類、こんにやく入りゼリー、丸いアメ、ブドウ、プチトマト、もち等々、窒息の原因となる食べ物は多数ありますが、以下のような食物形態について注意が必要です。

「パンやふかし芋などパリパリしたもの、イカやタコ、きのこ類など加熱してもやわらかくなりにくいもの、ナッツ類などの硬いもの、海苔やレタスなど厚みのないもの、青葉類などの繊維の強いもの」です。

また重要なことは、「食べ物には食べやすい大きさにして、よく噛んで食べる」、「食事の際は、なるべく誰

かがそばにいて注意している」ことです。

食べ物を詰まらせた時は119番通報

高齢者が食べ物を詰まらせた時は、119番通報をだれかに頼み、食べ物が入りにたまっているのが見えれば、ハンカチやガーゼなどを巻いた指で口からかき出すことを試みましょう。

口の中の乾燥、歯の数が少ないことも咀嚼（そしゃく）機能の低下につながるため、食事の際には、お茶や水など口の中をしめらせ水分をとりながら食べるとともに、歯周病予防や義歯の調整にも心掛けることが大切です（食品安全委員会資料参考）。