

[特集]お餅  
喉に詰まらせる事故が増える季節

# 安全に食べたい「お餅」

お雑煮や焼き餅など、お正月に食べる機会が多いお餅。おいしくて、ついつい食べ過ぎてしまいますが、毎年お餅を喉に詰まらせる事故が起きています。新年を楽しく笑顔で過ごすためにも注意して安全にお餅を食べよう心掛けましょう。



## なぜ起きる？ お餅の事故

高齢者がお餅を喉に詰まらせてしまうのはなぜでしょうか。食べ物を飲み込み、喉から食道を通って胃へ送り出すまでの動作を「嚥下(えんげい)」といいます。この嚥下機能が低下し、うまく飲み込めなくなり、また唾液の分泌量も減ったことが主な原因です。

さらに、肺活量も落ちてきているため、詰まりかけた時の咳き込む力も弱くなっています。その結果、粘り気の強いお餅が、気管に貼りつき空気の通り道を塞いでしまい、喉に詰まってしまう事故が起きてしまうのです。

## 詰まったかもしれないサイン

■ 激しい咳  
■ 顔色

「真っ赤」…血圧上昇  
「紫色」…酸欠

■ チョークサイン



いずれかに該当したら、  
声を出させてみる。  
出なければ…  
詰まっている  
可能性大!!

## 喉に詰まらせてしまつたら

万が一、お餅が喉に詰まってしまったら、お餅の除去を試みると同時にすぐに119番通報をしましょう。10分程の低酸素状態でも脳がダメージを受けます。その結果色々な障害を引き起こします。迷わずに救急車を呼んでください。

## お餅の安全な食べ方

お餅を安全に食べるには、どんなことに気を配ればよいでしょうか。以下のポイントをおさえて、おいしくお餅を楽しみましょう。

なるべく小さく切る

無理なく飲み込めるよう、あらかじめ小さく切っておきましょう。薄く加工されたお餅を利用する方法もあります。

異なる食材と一緒に食べるようにする

お餅だけでなく、異なる歯ごたえの食材を使うことで、食感を楽しもうと噛む回数が増えます。

よく噛む

一口分の無理のない分量をよく噛みくたいてから飲み込むようにしましょう。

水分を摂る

高齢者は唾液の分泌量が減っているため、意識して食べる前に飲み物を飲んで喉を温らせるようにしましょう。

## 応急手当の方法



咳をさせる  
最も効果的なのは咳をさせることです。咳き込むことで吐き出させるようにしましょう。

## 背部叩打法 (はいぶくうたぼう)

やや後方から片手で傷病者の胸もしくは下あごを支えて、うつむかせます。手のひらの付け根で、肩甲骨と肩甲骨の間を強く連続で迅速に叩きます。異物が取れるか、反応がなくなるまで続けてください。



## 腹部突き上げ法 (ハイムリック法)

背中を手のひらで数回叩き、お腹を背中から抱え上げ、拳をみぞおちに突き上げるように当てます。その手をもう片方の手で包むように握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。妊婦や乳児には行わないでください。



## 実は危険な 掃除機吸引法

お餅が詰まったら掃除機で吸い取る。この方法を使って実際に一命を取りとめた人もいます。しかし、掃除機での吸引はおすすめできません。肺や呼吸器に負担がかかり傷つけたり、ノズルを口にいれることで喉に詰まっているお餅を奥に押し込んでしまう可能性もあります。

いざ家族がお餅を喉に詰まらせてしまった場合、なかなか冷静に行動するのは難しいものです。備えあれば憂いなし。もしもの時の対処法を知っておきましょう。  
(監修:内科 高橋 泰)