

令和元年 12 月 18 日

みんなで防ごう高齢者の事故！

—冬はお餅の窒息事故、入浴中の溺水事故が起きやすい季節です—

厚生労働省の「人口動態調査」によると、高齢者の不慮の事故による死亡者数は、「転倒・転落」、「誤嚥等の不慮の窒息」、「不慮の溺死及び溺水」の順に多く、これらの事故による死亡者数は、「交通事故」による死亡者数よりも多くなっています。

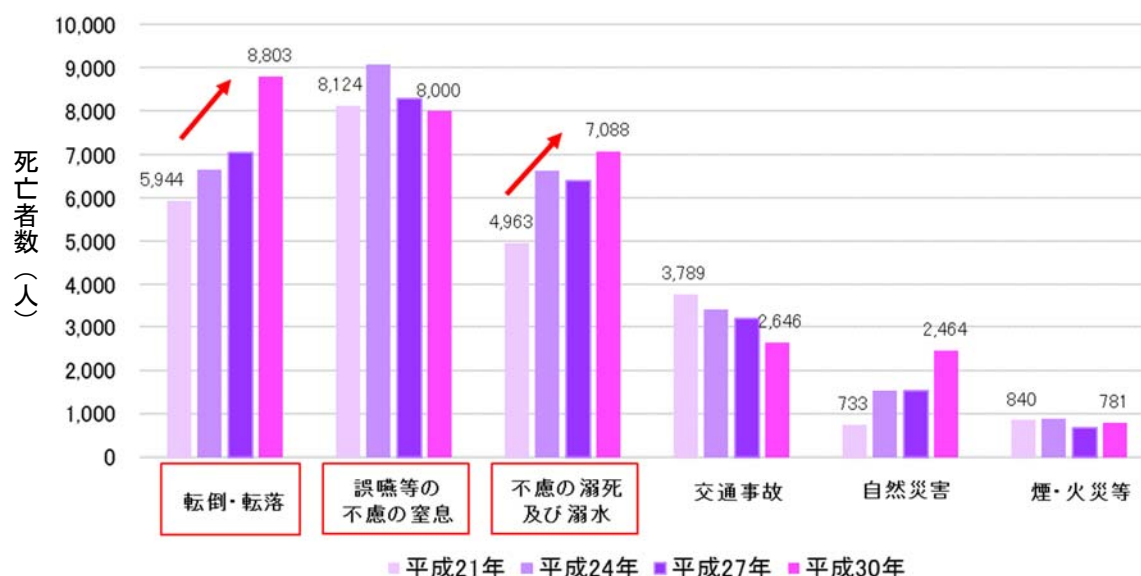
特に冬季は、お餅による窒息事故、入浴中の溺水事故が起きやすい季節です。これらの事故を防ぐためには、高齢者本人だけでなく、周りで見守っている家族などの同居者も一緒になって対策を考える必要があります。

1. 高齢者の不慮の事故の発生状況

高齢者¹の不慮の事故による死亡者数について死因別に比較すると、平成 30 年では「転倒・転落」、「誤嚥等の不慮の窒息」、「不慮の溺死及び溺水」の順に多く、これらは「交通事故」や「自然災害」による死亡者数よりも多くなっています（図 1）。

平成 21 年から平成 30 年までの死亡者数の推移を見ると、「誤嚥等の不慮の窒息」は横ばいですが、「転倒・転落」、「不慮の溺死及び溺水」は増加傾向にあります。

図 1. 高齢者の不慮の事故による死因別死亡者数（3 年ごとの年次推移）²



¹ 本資料では 65 歳以上を高齢者として集計

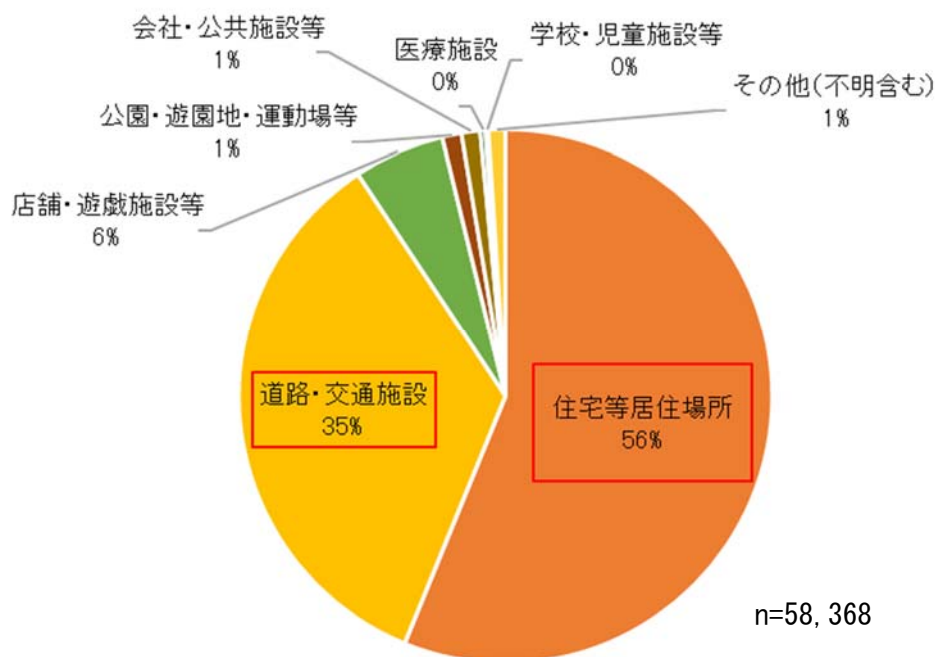
² 厚生労働省「人口動態調査」上巻 表 5.31 不慮の事故の種類別にみた年齢別死亡数の主な死因のうち、65 歳以上の数値を基に消費者庁にて作成。令和元年 12 月 11 日現在、平成 21 年～平成 29 年の数値については、再集計が行われ、数値が変わる可能性がある。

2. 高齢者の不慮の事故

(1) 転倒・転落事故

東京消防庁の救急搬送人数³のデータによると、高齢者の「ころぶ」事故の多くは家庭内と外出時の道路上で起きていることが分かります（図2）。

図2. 65歳以上の「ころぶ」事故による発生場所別救急搬送人数（平成30年）⁴



高齢になると筋力が衰えるため、僅かな段差でもつまずいて転倒事故を起こしやすくなります。姿勢を保持する平衡感覚も低下するので、階段や脚立等の高い場所からの転落事故も起きやすくなります。

また、老眼や白内障などの影響で視力が低下すると、足元が見えにくく、障害物に気付きにくいため、転倒・転落のリスクが高まります。

さらに、高齢者は、脳卒中の後遺症、認知症等の疾患や、服用している医薬品の副作用によって、ふらつきや立ちくらみを起こしやすくなるなど、転倒・転落につながる危険因子を数多く持っている場合があります。

³ 東京消防庁管内で救急搬送されたもの。東京消防庁管内は、東京都のうち、稲城市、島しょ地区を除く地域

⁴ 東京消防庁「STOP!高齢者の『ころぶ』事故」<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/topics/stop/stop-old02.html> より

高齢者は転倒・転落リスクが高い

- ✓ 筋力が衰えている
- ✓ 平衡感覚が低下している
- ✓ 視力や視認性が低下し、足元が見えにくい
- ✓ 病気や薬の副作用によるふらつきがある



<転倒・転落事故を防ぐために>

【家庭内】

・リビング（居間）

家庭内での転倒事故の多くは、リビング、廊下、玄関で起きています。「カーペットの端は浮かないように留める」、「マットの下には滑り止めを敷く」、「新聞紙やチラシを床の上に放置しない」、「高齢者が通る動線上に電源コードを引かない」などの対策をとる必要があります。



・廊下

廊下と部屋の段差は、高齢者がつまずきやすい場所なので、「段差解消スロープを設置する」などして、少しでも転倒リスクを減らす必要があります。また、高齢者は夜間にトイレに起きることが多いので、「足元を照らすランプを付ける」と段差などの障害物を確認しやすくなり転倒防止に有効です。



・階段

筋力が弱く、平衡感覚が低下した高齢者では、階段を降りるときに転落事故を起こしやすくなります。「滑りやすい靴下やスリッパをはかない」、「階段の途中に障害物を置かない」、「手すりを設置する」、「段の先に滑り止めを付ける」、などの対策が有効です。

階段からの転落の原因



階段からの転落を防ぐ対策



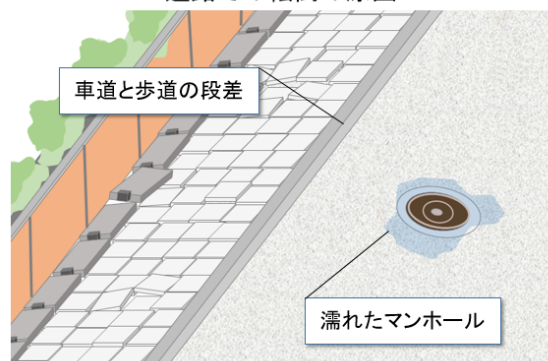
【外出時】

・ 道路

脚力が弱くなると、道路の僅かな凹凸や、歩道と車道の間などの段差でもつまずいて転倒しやすくなります。なるべくスロープなどがある安全な場所を通りましょう。

また、雨の日はマンホールの上や、横断歩道の白線の上が濡れていると滑って転倒しやすくなります。なるべく危険な場所は避けて通り、雨の日は滑りにくい靴を履くなどの対策をとりましょう。

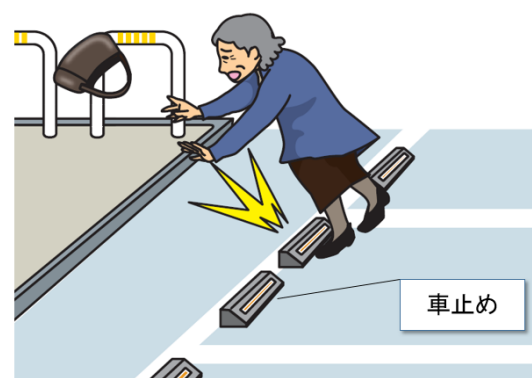
道路での転倒の原因



・ 店舗などの駐車場

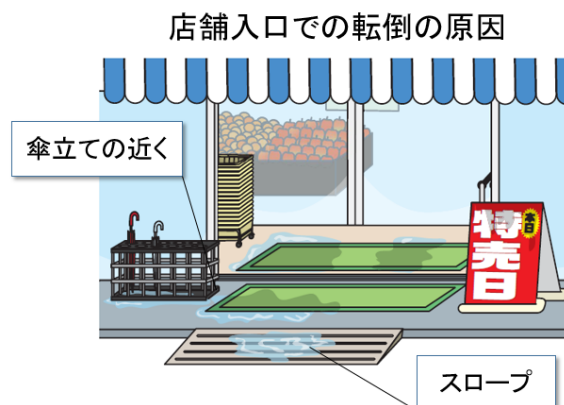
駐車場の車止めは、視力や視認性が低下した高齢者からは気づきにくく、転倒事故が起きやすい障害物です。つい近道を通ろうとして、空いている駐車スペースを横切ろうとすると転倒事故が起きやすくなります。駐車場内を通るときは、「空いている駐車スペースの枠内には入らず」に、「決められた歩行者用通路を通る」ようにしましょう。

駐車場内の車止めによる転倒



・店舗入口

店舗の入口は混雑していることがあったり、障害物も多く、転倒事故が起きやすい場所です。特に、雨の日はしずくで床がぬれている場合が多く、滑って転倒しやすくなっています。スロープや傘立ての近くは、注意して通らしましょう。



・店舗内

鮮魚、冷凍食品コーナーなどの冷凍機のある場所では、床がぬれている場合が多く、滑って転倒しやすくなっています。また、青果コーナーなどでは野菜くずなどが落ちてると滑る原因となります。

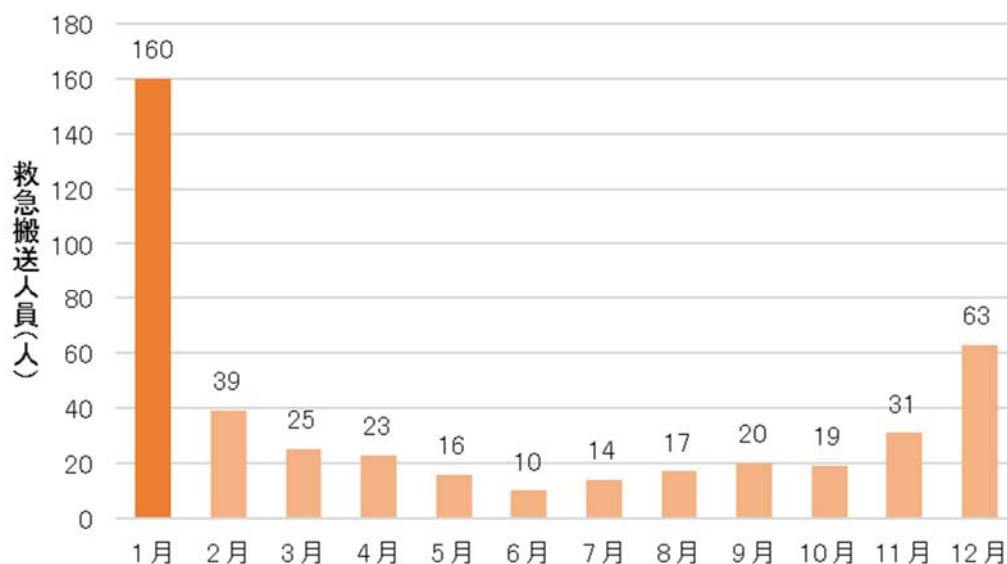
床が濡れていないか、野菜くずなどが落ちていないかに注意して歩行し、危険な場合は店員に声を掛けて清掃してもらいましょう。



(2) 餅による窒息事故

東京消防庁の救急搬送人数⁵のデータによると、高齢者の餅による事故の多くは冬季、特に1月に多く発生していることが分かります（図3）。

図3. 65歳以上の餅による窒息事故の月別救急搬送人員（平成26年～平成30年）



高齢者は歯の機能が衰え、かむ力も弱くなるため、口の中で食べ物をかみ砕いて小さくすることが難しくなります。また、高齢になるほど唾液の分泌量が減り、飲み込む力も弱くなるので、食べ物をスムーズに喉の奥に送って飲み込むことが難しくなります。さらに、万一喉に食べ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、高齢になるほど窒息事故のリスクが高くなります。

高齢者は窒息リスクが高い

- ✓ 歯の機能が衰えている
- ✓ かむ力が弱くなっている
- ✓ 唾液の分泌量が減っている
- ✓ 飲み込む力が低下している



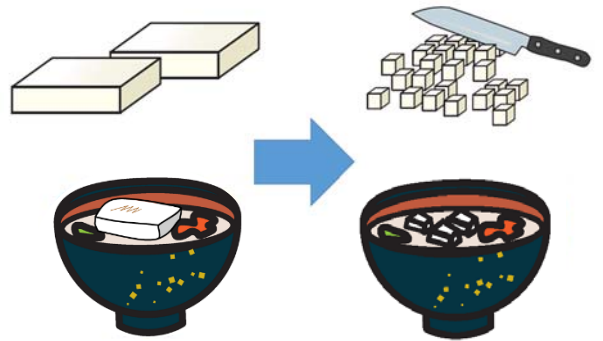
⁵ 東京消防庁管内で救急搬送されたもの。東京消防庁管内は、東京都のうち、稲城市、島しょ地区を除く地域

＜餅の窒息事故を防ぐために＞

餅は食品の中でも、窒息事故が起きやすい食品です。特にお正月は、ふだんはあまり餅を食べないという高齢者でも、時節の料理ということで久しぶりに食べる場合が多く、御飯（米飯）やパン等と異なり、食べ慣れていないので注意が必要です。

・餅は小さく切っておく

高齢者が食べる餅は、調理の段階であらかじめ食べやすい大きさに、小さく切っておきましょう。



・先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておく

唾液の少ない高齢者は、餅を食べる前に、先にお茶や汁物などを飲んで、喉を潤しておきましょう。

ただし、餅がうまく飲み込めないからといって、お茶などで無理やり流し込もうとするのは危険です。お茶や汁物は、あくまでも唾液の補助と考えましょう。



・餅はよくかんで唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む

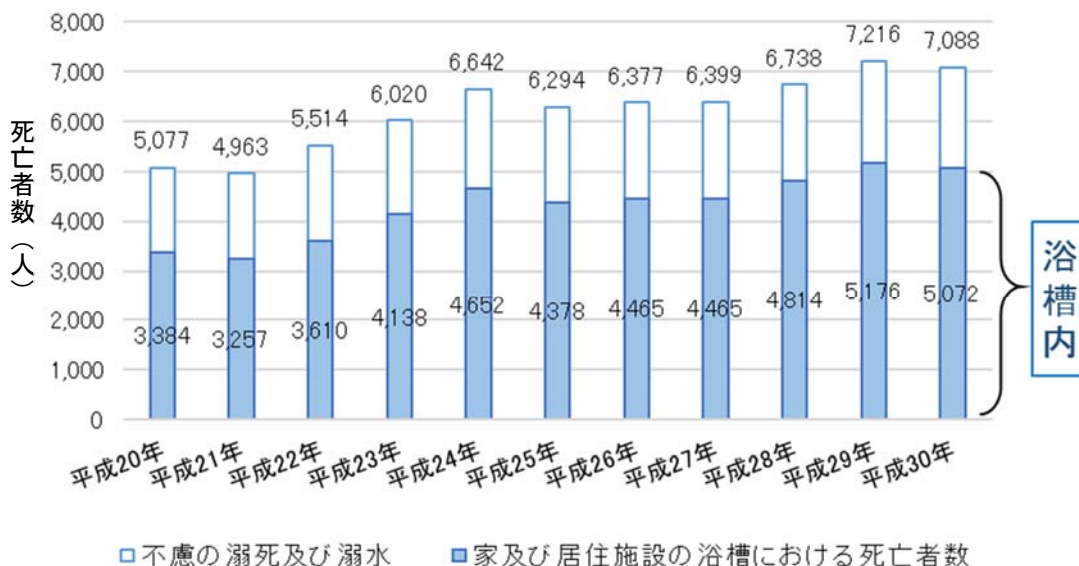
餅を食べるときは、少量ずつ口に入れ、よくかんで食べましょう。よくかむことによって、唾液の分泌も促され、餅と唾液がよく混ざり合うようになり、スムーズに飲み込めるようになります。そして、口の中の餅を全て飲み込んでから、次の餅を口に入れるようにしましょう。



(3) 入浴中の溺水事故

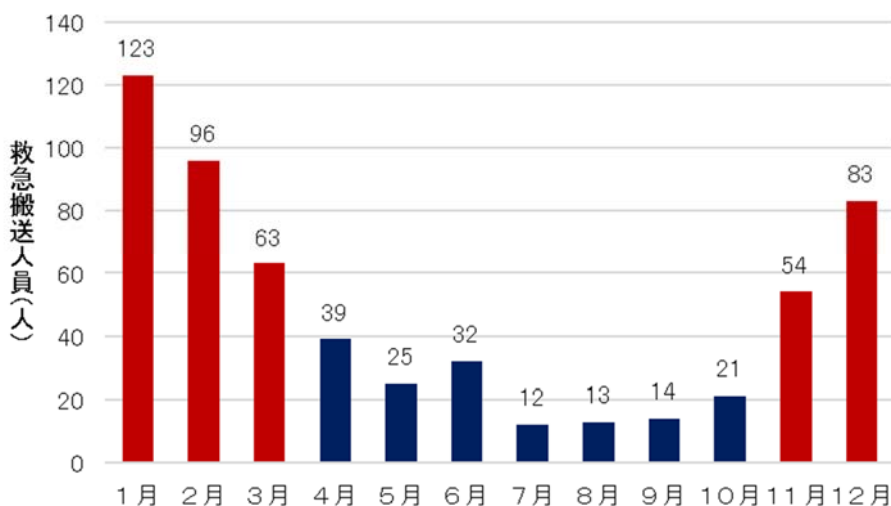
高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による事故の死亡者数のうち、約7割は浴槽における溺水で死亡しています（図4）。

図4. 高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数⁶



東京消防庁の救急搬送人数⁷のデータによると、高齢者の入浴中の「おぼれ」による事故は、11月～3月の冬季に多く発生していることが分かります（図5）。

図5. 高齢者の「おぼれ」事故による救急搬送者数（平成30年）⁸



⁶ 厚生労働省「人口動態調査」下巻 死亡 第9表 交通事故以外の不慮の事故（W00-X59）死亡数，年齢（特定階級）・発生場所・外因（三桁基本分類）別から、65歳以上の死亡数を基に消費者庁にて作成。令和元年12月11日現在、平成21年～平成29年の数値については、再集計が行われ、数値が変わる可能性がある。

⁷ 東京消防庁管内で救急搬送されたもの。東京消防庁管内は、東京都のうち、稲城市、島しょ地区を除く地域

⁸ 東京消防庁「STOP！高齢者の入浴中の『おぼれ』」

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/stop/stop-old01.html> より

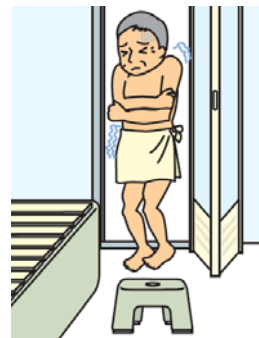
高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下するため、寒暖差などで急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減り意識を失うことがあり、これが入浴中に起きると溺水事故につながると考えられています。特に、熱い浴槽内から急に立ち上がった時に、めまいや立ちくらみを起こすような方は注意が必要です。また、高齢者は食後に血圧が下がり過ぎる食後低血圧を起こしやすいため、食後や飲酒後も入浴を避ける必要があります。

高齢者は風呂での溺水リスクが高い

血圧の急激な変動による、意識の消失が起きやすい

＜血圧に影響する因子＞

- ✓ 急な寒暖差
- ✓ 風呂の水圧
- ✓ 急に立ち上がる
- ✓ 食後、飲酒後
- ✓ 薬の副作用

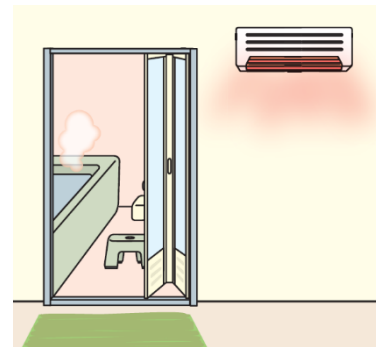


＜入浴中の溺水事故を防ぐために＞

・入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

暖かい部屋から、温度の低い脱衣所、浴室内に入ることで血圧が上がり、その後、温かい湯に入ることで血圧が低下します。この急激な血圧の変動を防ぐために、入浴前には脱衣所や浴室を暖めておくことが大切です。

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、できるだけ浴室を暖め、寒暖差が小さくなるように工夫しましょう。



・湯温は41度以下、湯につかる時間は10分を目安にする

目安として41度以下の湯温が推奨されているので、湯温はあまり熱くならないようにしましょう。また、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。

・ 浴槽から急に立ち上がらない

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、意識の消失を起こすことがあります。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。



・ 食後、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

食後は、血圧が下がり過ぎる食後低血圧によって意識を失うことがあるので、食後すぐの入浴は避けましょう。また、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。



・ 入浴前に同居者に一声掛ける

入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、家族などの同居者に人に早期発見してもらうことが重要です。そのためにも、入浴前に同居者に一声掛けてから入浴するようにしましょう。



・ 同居者は入浴中の高齢者の動向に注意する

同居者は、高齢者の入浴開始の時間を覚えておき、「時間が長い」、「音が全くしない」、「突然大きな音がした」など、何か異常を感じたらためらわずに声を掛けるようにしましょう。



<本件に関する問合せ先>

消費者庁消費者安全課

TEL : 03 (3507) 9137 (直通)

FAX : 03 (3507) 9290

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