

けじゃない 食べ物は危険がいっぱい

に詰まらない



シニアの食事術

交通事故死の2倍!

不慮の窒息で亡くなる人は交通事故の2倍! のみ込む力が弱ってくる高齢者には、お餅だけでなく、あらゆる食べ物に危険が潜んでいる。どうやったら窒息を防げるのか。専門家に聞いた。

医療ジャーナリスト・介護福祉士 福原麻希

食べ物をつまむのに詰まらせて息ができなくなり病院に搬送された患者の多くが、こう話すという。「まさか、自分が窒息するとは思わなかった」厚生労働省の人口動態調査によると、不慮の窒息による昨年死亡者数は8095人に上る。2006年から交通事故による死者数を上回り、16年からはその差が約2倍となるほど増えている。

食べ物のみ込みにくい「嚥下障害」のある人が特に危ないと思われがちだが、それは間違いだ。高齢者は食事をするときいつでも窒息の

スクがある。

武蔵野赤十字病院特殊歯科・口腔外科部長の道脇幸博さん(医師)は、同院救命救急センターに搬送された症例のうち、食品による窒息と判定された107人を分析した(\*1)。この調査では、約半数が到着時点で心肺停止状態になっていて、約6割が死亡した。

男女はほぼ同数で、年齢は60歳以上が85%以上だった。約7割に認知症や脳梗塞、パーキンソン病、精神疾患などの既往歴があったものの「自分で食事ができ、食事形態は普通食」が半数を占めた。嚥下障害の有無は記載なしを除いて、半々だった。時間帯は昼夜問わず、ほぼ同じだった。

月別では年末年始に餅による窒息がやや増えるが、一年を通して事故は起きていた。

窒息の原因となった食品はあらゆる固形物で、ご飯、おにぎり、おかゆ、餅、パン、肉類、肉だんご、刺し身、ワカメ、菓子類(ビスケット、カステラ、凍ったゼリーなど)や果物(バナナ、みかんなど)だった。どの食品でも窒息しても、同じく死亡に至っていた。ミキサー食や流動食の人も窒息を起こしていた。

道脇医師はこう説明する。「高齢になると歩くときに転びやすくなるように、誰でも嚥下機能が低下します。しかし、本人も周囲も気づきにくい。嚥下機能低下の症状が出ていても、それが窒息につながることも知られていません」

必要があるという。①食事中にむせる(うまくのみ込めず、食道でなく食道に入る)。②口の中に詰め込むように食べる(のみ込む前に食べ物で気道を狭くする)。③一口量を何度ものみ込む(のみ込み切れず少量が口腔内に残る)。④食事時間が長くなる(1回でのみ込める量が減っている)。⑤食事をすると、のどにたんがからむようなガラガラ声になる(のみ込み切れない食べ物(声帯に付着して声が出にくくなる)。⑥口の中が乾く(唾液の分泌が悪くなって、咀嚼した食べ物が塊にならずのみ込みにくくなる)。

高齢になると、食べ物をかむ力、唾液量、舌で塊を作る運動機能などが低下し、それらがのみ込みの悪さにつながる。道脇医師は「窒息事故は、これらののみ込み機能の低下、食品の種類と

(\*1) 道脇幸博他「三次救急病院に搬送された食品による窒息107例の要因分析と医療コスト」(2012年) (\*2) 山之井麻衣、田高悦子「地域在住高齢者の不慮の窒息の一次予防における個人・環境特質に関する質的帰納的研究」(2014年)



質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が

- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢  
日本歯科医師会リーフレット[https://www.jda.or.jp/pdf/oral\\_flail\\_leaflet\\_web.pdf](https://www.jda.or.jp/pdf/oral_flail_leaflet_web.pdf)

歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。



# お餅だ

# のど



## 窒息死は

日常生活では、どのように予防すればいいか。東京医療保健大学医療保健学部看護学科講師の山之井麻衣さん（看護師・介護支援専門員）は高齢者が窒息をインタビュー調

量、食べる環境（姿勢や場所など）のバランスが崩れたとき起こります。高齢者は日によって体調に波があるため、誰がいつ窒息を起こすか、予測が非常に難しい。交通事故対策のように事例を収集解析してデータベース化するなど、社会的に予防対策に取り組む必要がある」と提言する。

このように、窒息は身近な事故と言える。このように、窒息は身近な事故と言える。このように、窒息は身近な事故と言える。

山之井さんは「特に、75歳以上の方の食事中の

一人で食べない良い姿勢も大事な

「高齢者個人」と「環境」の側面から分析した結果、次のような特性があることを導き出した。

山之井さんは「地域に誰かと一緒に食べる場があれば、日頃の食事の状況を覚えてもらえます。家庭外の居場所づくり、仲間づくりは大事です」と助言する。

「前かがみになったり、下を向いたりでなく、前方を見て背筋を伸ばして食べるほうが、のどのさまざまな機能が適正な位置で働き、のみ込みやすくなります」と説明する。また、窒息を起こしやすい人々の特性として、「一人で食事をする」「窒息を起こしやすい食べ物を好む」「不適切な姿勢で食べる習慣がある」などが挙げられた。

むせは命にかかわる入り口になると認識すること、むせは予防できることを知ってほしいです」と強調する。

「口腔内のメンテナンス」、特に入れ歯の手入れをしていなかったり、合わないまま使っていたりすることや、メガネも昔作ったまま使っていることが窒息と関連があると研究で指摘された。「家族や介護者が忙しく気持ちに余裕がないときの関わり」も窒息事故とつながる可能性があるという。

いま、オーラルフレイル（口の機能が虚弱になること、チェックリスト参照）への早期対応が呼びかけられている。嚥下機能低下はその一つ。口の機能のささいな衰えを放置することが身体機能の低下を招き、要介護状態へとつながります。高齢者自身がおいしく食べ

いては、「口腔内のメンテナンス」、特に入れ歯の手入れをしていなかったり、合わないまま使っていたりすることや、メガネも昔作ったまま使っていることが窒息と関連があると研究で指摘された。「家族や介護者が忙しく気持ちに余裕がないときの関わり」も窒息事故とつながる可能性があるという。