

注意喚起

～年末年始に増加する高齢者の事故～  
浴室での溺水事故、餅による窒息、  
掃除中・除雪中の転倒・転落事故等に注意！

年末年始は、寒さに加えて家族の帰省や会食、大掃除などの普段と異なった行動をすることが多い時期になります。

特に高齢者は、加齢に伴う身体機能や認知機能の低下、病気や薬の影響などの要因によって事故が発生しやすくなっています。

事故を防ぐポイントを知り、安全に配慮した住まいの環境・習慣づくりをしましょう。

ケース1：浴室での溺水事故

令和3年の65歳以上の高齢者で浴槽における不慮の溺死・溺水のうち家・居住施設の浴槽での事故は、交通事故の**2倍以上**でした。また、東京消防庁の救急搬送データによると、高齢者の溺れる事故は、特に冬に多くなっています。

浴室での心停止は事故による溺水だけでなく病気（急性心筋梗塞や脳卒中など）が原因で起こることもあります。特に冬季は心停止の発生頻度が夏季の**約10倍**も高くなります。

事故の発生要因

こんな入浴は危ない！



寒い浴室・脱衣所



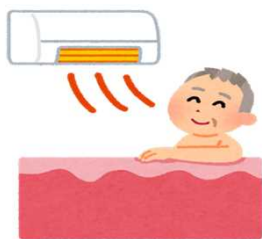
熱め・長時間



食後・飲酒后・薬服用後

## 事故を防ぐポイント 入浴前

1 脱衣所や浴室を暖めましょう。



2 こまめな水分補給をしましょう。



3 食後すぐの入浴や、飲酒後、服薬後の入浴は避けましょう。



4 入浴するまでに同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。



## 事故を防ぐポイント 入浴後

1 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。



2 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しましょう。



3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。



4 浴槽内で意識がもうろうとしたら、気を失う前に湯を抜きましょう。



## ケース2：餅による窒息事故

令和3年の65歳以上の高齢者で食べ物が気道を塞ぐことによる死亡は、交通事故の約**1.8倍**です。また、餅の窒息事故を調べると、1月に集中して発生しており、特に正月三が日に多発しています。

### 事故の発生要因



窒息のサイン

#### 加齢による変化

- 歯の機能の低下（奥歯がなくなる、入れ歯など）
- かむ力、飲み込む力が弱くなる
- だ液の量が少なくなる
- せきなどで押し返す力が弱くなる

#### お餅の特徴

- 温度が下がると硬く、くっつきやすくなる

### 事故を防ぐポイント

- 1 小さく食べやすい大きさに
- 2 先に飲み物・汁物でのどを潤す
- 3 ひとくちは無理のない量で
- 4 ゆっくりよくかんでから飲み込む
- 5 食事中的見守り



もしも 詰まったら・・・

#### すぐに背中を強く叩く

（背部叩打法）

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



#### <周りの人の協力が必要です>

- せきができる場合：せきをさせる
- せきができない場合：  
大声で周囲に119通報とAED搬送を依頼  
→誰も来なければ、意識がある間は119通報よりも背中を叩くことを優先
- 意識がない・意識が途中でなくなった場合  
→心肺蘇生を開始

※窒息への対応が途中で分からなかったら、119番通報をすると通信司令員が行うべきことを指導してくれます。

## ケース3：掃除中・除雪中の転倒事故等

転倒・事故は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることがあります。

令和3年の65歳以上の高齢者の転倒・転落・墜落による死亡者数は、交通事故の**4倍以上**です。

### 事故を防ぐために事前にできること

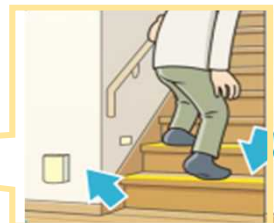
#### ☑部屋の整理

年齢や体力を勘案し無理な作業は控えて

#### ☑適度な運動

#### ☑危ない所の見える化

明るく照らす・色を変える・しるしを貼る など



### 事故を防ぐポイント

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



**2** 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付いた身体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。



**3** 除雪作業は無理をせず2人以上で、用具の点検と安全対策を確実にいきましょう。



**4** 洗剤などは注意事項をよく確認し、正しく使いましょう。



ケースごとの事後を防ぐポイントを確認して  
**未然に事故を防ごう！！**



※消費者庁 報道発表資料「年末年始に増加する高齢者の事故に注意しましょう! - 浴室での溺水事故、餅による息事故、掃除中・除雪中の転倒・転落事故等に注意 -」より一部抜粋・編集して掲載

▶少しでも不安に思ったら



消費者ホットライン **188** (最寄りの消費生活センター等につながります)

警察相談専用電話 **#9110** (けいさつ相談室につながります)