

(第3種郵便物認可)

歯と口腔に関わるご相談  
往診・歯科訪問診療の  
ご相談は

一般社団法人小田原歯科医師会  
地域支援歯科連携室  
まで

TEL/FAX 0465(49)1319  
月～金  
9:00～12:00 13:00～17:00

小田原歯科医師会事務局

TEL. 0465(49)1311  
FAX. 0465(49)1551

〒250-0875 小田原市南鴨宮2-27-19  
一般社団法人小田原歯科医師会は、  
小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町の  
歯科医師会会員で構成されています。  
このホームページでは、一般社団法人  
小田原歯科医師会が主催、後援または  
協力している事業とそれに関する情報  
やお知らせを紹介しています。

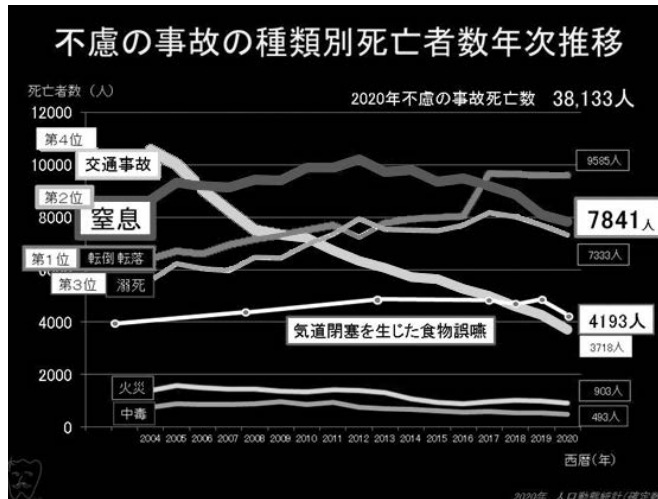
https://odawara-dent.or.jp/

小田原歯科医師会 検索



あんざい・よしみつ  
1967年生まれ、  
小田原市出身。日本歯  
科大学歯学部卒業。

(図1)不慮の事故  
による死亡者数年  
次推移(2020年  
人口動態統計を  
藤本篤士先生によ  
りグラフ化したも  
のを流用)



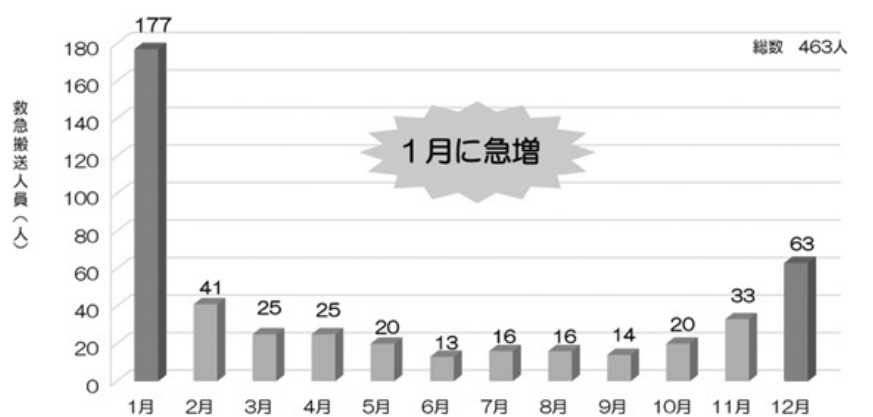
おだしか健康レポート

ODASHIKA HEALTH REPORT

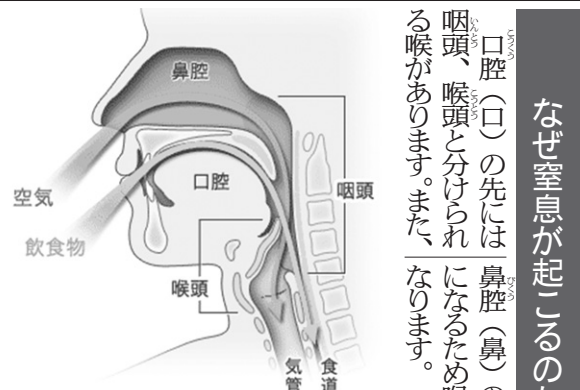
9

お正月を迎えるにあたり。  
窒息事故に注意

光明は見えるもの  
の、新型コロナウイルス  
感染症の収束もまま  
ならない本年も残りわ  
ずかとなりました。正  
月に餅を喉に詰まらせ  
て救急搬送されたり、  
時としてお亡くなりな  
ったりするニュース  
に触れることが多くあ  
り、食べる機能を担当  
する医療関係者として  
胸を痛めることがあり  
ます。  
餅を喉に詰まらせる  
と空気の流れがなくな  
り窒息することになり  
ます。窒息は不慮の事  
故による死亡者数とし  
ては転倒や転落に次ぐ  
ものになります。(図  
1)また、食物誤嚥(誤  
って気管に飲み込むこ  
と)による窒息だけで  
も交通事故より多い現  
実があります。そして、  
食物誤嚥による窒息事  
故の多くが高齢者、男  
性、正月三が日に起こ  
るという特徴がありま  
す。(図2)その中で  
も若干の減少傾向か  
ら、継続した注意喚起  
が有効と考えます。私  
たち歯科のみならず、  
様々な医療従事者や厚  
生労働省、消費者庁、  
消防といった官公庁な  
ど多くの関係者からこ  
の時期注意喚起がなさ  
れます。



(図2) 窒息による救急搬送の月別推移(東京消防庁ホームページより引用)



(図3) 空気と飲食物の流れ(日医  
工株式会社摂食嚥下のメカニズム  
から引用)

物を食べるための口腔  
と呼吸を行う鼻腔の先  
が一つになることで、  
食物が誤って気管に入  
ってしまうことが起き  
ます。通常飲食物が気  
道に入ると、異物排除  
のためムセが起りま  
す。ムセが起ること  
なく気道を塞いでしま  
うと呼吸ができなくな  
り窒息します。  
それではなぜ高齢者の  
窒息事故が正月に多い  
のでしょうか。

なぜ窒息が起るのか  
口腔(口)の先には鼻腔(鼻)の先も咽頭  
咽頭、喉頭と分けられ  
る喉があります。また、  
なります。(図3)食  
最近フレイルやオー  
ラルフレイルという言  
葉をよく聞きます。詳  
しくは後述べます  
が、回復可能な衰えを  
指します。たとえ健康  
な歯が全てあったとし  
ても、徐々に機能は衰  
えます。筋力の衰えや  
唾液の分泌量が減って  
きます。また、口から  
のどにかけての感覚も  
衰えます。これらの衰  
えが目に見えない、自  
覚のないところで進行  
していく問題がありま  
す。

加齢による問題

餅について食材の問題

正月の代名詞ともい  
える餅ですが、逆にい  
えば年中食べるもので  
はないことになりま  
す。約一年間隔があく  
場合もあり、一年前の  
記憶で食べてしまう問  
題があります。また、  
餅は温かい時は軟らか  
く、冷めると硬くなる  
特性があります。そし  
て、焼餅の表面は硬く  
香ばしく、中は軟らか  
いという複雑な状態に  
なります。さらに温か  
い餅は冷める過程で粘  
り気が出てくる特徴が  
あります。

窒息事故を防いで楽しいお正月を

窒息事故を防ぐために必要なくつかのポ  
イントがあります。

- ①餅が難しい食べ物であることを思  
い出す
- ②口の中を潤し、食べる前に口の体  
操など準備を整える
- ③丸呑みはせず、しっかり咀嚼する
- ④焼餅もお雑煮も冷めないうちに食  
べるため、1回分を小さくし少な  
くする
- ⑤一人で食べないようにする
- ⑥水やお茶などの飲み物と交互に食  
べる

最近では、工夫されたものも少なくありませ  
ん。ぜひ安全に楽しく餅を食べて新年を祝いま  
しょう。