

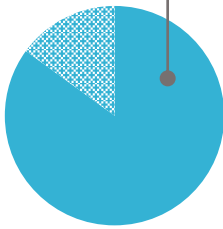
無理せず対策

# 高齢者の不慮の事故

## 転倒・転落



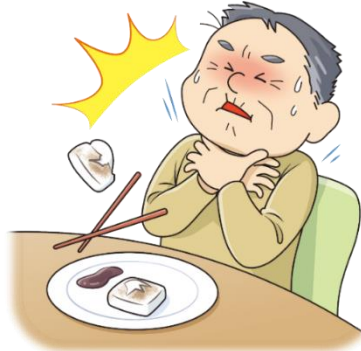
スリップ・つまづき・よろめき  
同一平面上での転倒  
約85% (8,085人)



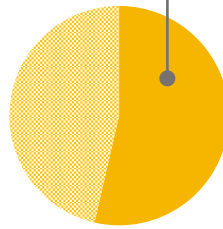
転倒・転落・墜落による死亡

9,509人

## 窒息



気道閉塞を生じた  
食べ物の誤えん  
約54% (3,884人)



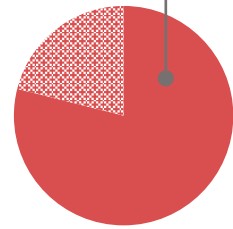
不慮の窒息による死亡

7,246人

## 溺水

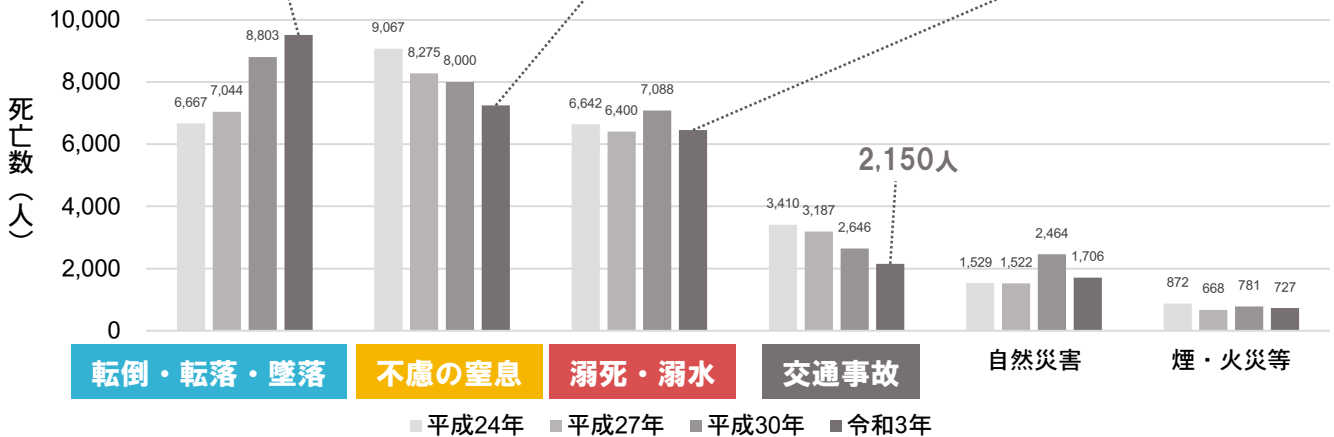


浴槽内での・浴槽への転落による  
溺死・溺水  
約79% (5,097人)



溺水による死亡

6,458人



## 65歳以上の不慮の事故による死因別死亡数

人口動態調査（厚生労働省）上巻 死亡 第5.31表をもとに消費者庁において作成・3年ごとの推移



無理せず 片づけ・運動を

# 転倒・転落

転倒・転落は交通事故の4倍以上！

転倒・転落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もあります。

令和3年人口動態調査（厚生労働省）によると、65歳以上の転倒・転落・墜落による死亡者数は9,509人で、交通事故の2,150人の4倍以上です。特にスリップやつまづき、よるめきによる同一平面上での転倒による死亡者数は8,085人で8割以上を占めています。



主な要因

病気や薬の影響

＼ できることから始めましょう ＼

部屋の整理  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



## チェック！身の回りのこんな所が危ない！

敷き物の縁



階段



不安定な場所



暗い足もと



消費者庁

消費者安全課（令和4年12月作成）



詳細はこちら

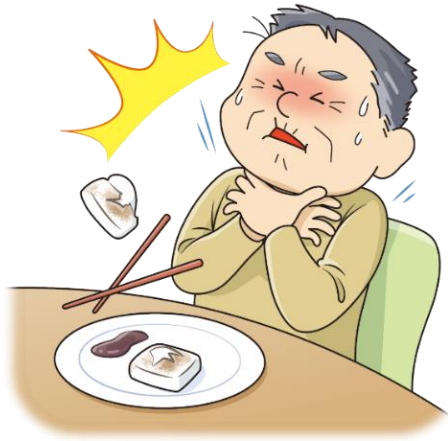
無理せず 楽しむ

# お餅

食べる機会が多いお正月は特に注意！

## お餅がのどに詰まる死亡事故は1月に集中！

令和3年人口動態調査（厚生労働省）によると、65歳以上で食べ物が気道を塞ぐことによる死亡は3,884人で、交通事故2,150人の約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。



窒息のサイン

### 加齢による変化

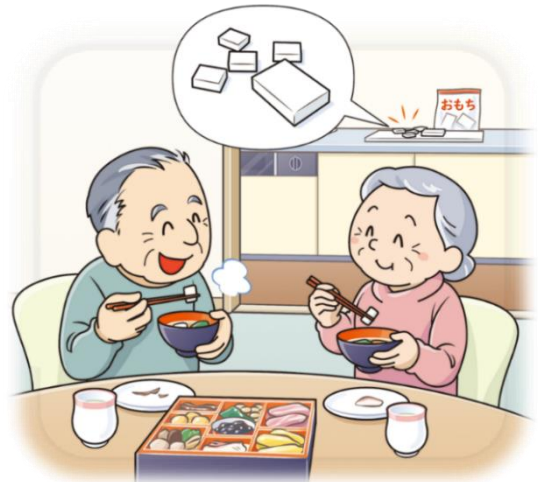
- 歯の機能の低下（奥歯がなくなる、入れ歯など）
- かむ力、飲み込む力が弱くなる
- だ液の量が少なくなる
- せきなどで押し返す力が弱くなる

### お餅の特徴

- 温度が下がると硬く、くっつきやすくなる

## お餅による窒息事故を防ぎましょう

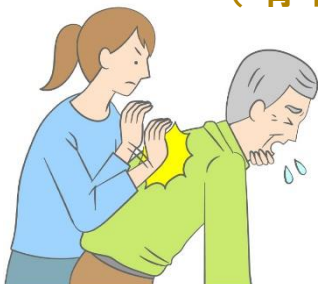
- 小さく食べやすい大きさに
- 先に飲み物・汁物で のどを潤す
- ひとくちは 無理のない量で
- ゆっくり よくかんでから 飲み込む
- 食事中的見守り



### もしも 詰まったら…

### すぐに背中を強く叩く

（背部叩打法）



イラスト：政府広報オンライン

※できる場合は「腹部突き上げ法」も

<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くなったら、119番通報をすると通信指令員が行うべきことを指導してくれます



消費者安全課（令和4年12月作成）



☞ 詳細はこちら

無理せず 快適に

冬は特に注意！

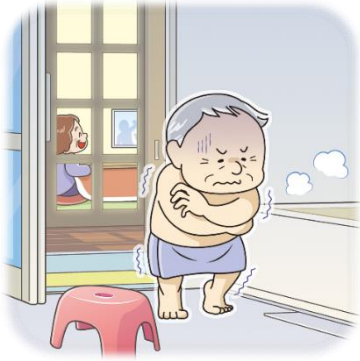
# お風呂

## お風呂での溺れは交通事故の2倍以上！

令和3年人口動態調査（厚生労働省）によると、65歳以上の浴槽における不慮の溺死・溺水は5,097人、そのうち家・居住施設の浴槽では4,750人で、交通事故2,150人の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、特に冬場に多くなっています。

お風呂での心停止は事故による溺死だけでなく、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\*。（※参考：日本救急医療財団心肺蘇生法委員会「救急蘇生法の指針2020(市民用)」）

### こんな入浴は危ない！



寒い浴室・脱衣所



熱め・長時間



食後・飲酒後・薬服用後

## 快適で安全なお風呂習慣をはじめましょう

浴室・脱衣所を暖める

入浴前後に水分補給

温度・時間を見える化

声かけ・見守り

入浴の目安  
41℃以下  
10分まで



入浴前にもひと声

浴槽から急に立ち上がらない

意識がもうろうとしたら  
気を失う前に湯を抜く



消費者安全課（令和4年12月作成）



☞ 詳細はこちら