

令和7年12月23日

年末年始、高齢者の事故に注意しましょう！

－ 思いがけない事故のリスクは事前に減らすことができます －

年末年始は、帰省などで久しぶりに会う家族との会食や大掃除など普段とは異なる出来事が増えることが多く、また、寒さが本格化する時期でもあり、高齢者の方にとって思いがけない事故が起きてしまう危険が潜んでいます。例えば、食べ物による窒息、浴室での溺水で亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より非常に多くなっています。

消費者庁では、これまでに年末年始に起こりやすい高齢者の事故について取り上げ、事故防止のポイントを紹介してきました。

今回は、浴室での溺水、食べ物による窒息、掃除中の事故について事故防止のポイントをまとめましたので、高齢者の方だけではなく家族をはじめ周囲の皆さんも事故防止にお役立てください。

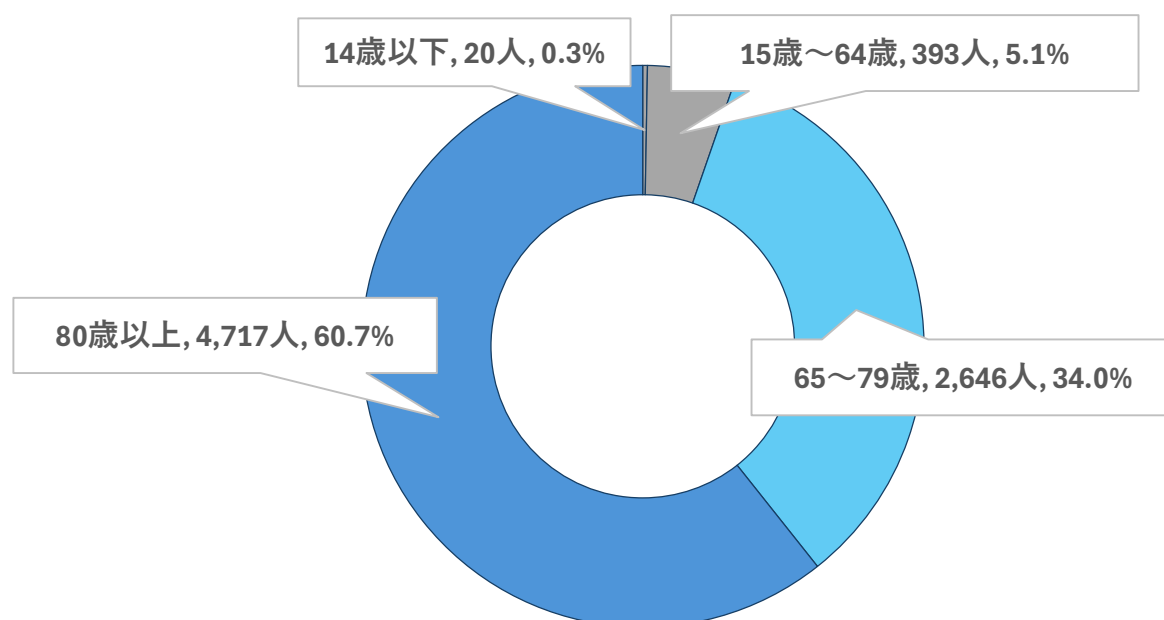


1. 浴室での溺水事故 ～交通事故の3倍以上の死亡者～

厚生労働省の「人口動態統計（令和6年）」によると、不慮の事故の「不慮の溺死及び溺水」のうち、「浴槽内での及び浴槽への転落による溺死及び溺水」による死亡者数は、令和6年に7,776人となっています。このうち、65歳以上の方が7,363人となり、約95%を占めています（図1）。なお、不慮の事故の「交通事故」

による 65 歳以上の死亡者数は、2,103 人となっており、「浴槽内での及び浴槽への転落による溺死及び溺水」による死亡者数は、その 3 倍以上となっています。

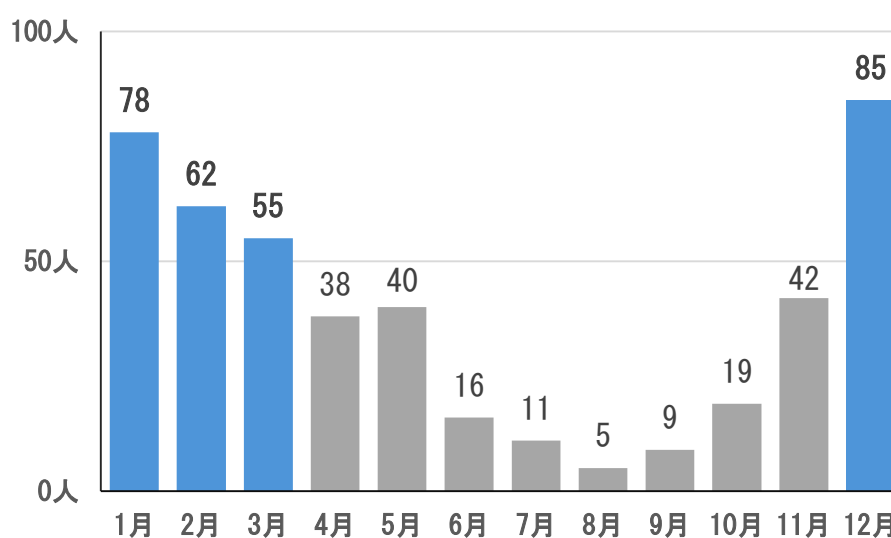
図 1 浴槽内での及び浴槽への転落による溺死及び溺水による死亡者数
(令和 6 年、年代別 n=7,776)



※ 厚生労働省「人口動態統計」をもとに消費者庁にて作成（割合は小数第二位を四捨五入）

また、東京消防庁によると、令和 5 年に溺れる事故により 460 人の高齢者（65 歳以上）が救急搬送されており、冬場が増える傾向があるとしています（図 2）。

図 2 溺れる事故の月別搬送人員（令和 5 年 n=460）



※ 東京消防庁「STOP！高齢者の事故」をもとに消費者庁にて作成

○事故防止のポイント

冬場に溺れる事故が起こる原因として、暖かい室内と寒い脱衣所や浴室との温度差などによる急激な血圧の変動や、熱いお湯をはった浴槽内に長くつかることによる体温上昇での意識障害などが挙げられています。お風呂に入る際には次のポイントに気を付けリスクを減らしましょう。

また、高齢者がいるご家庭では、高齢者が入浴していることを気にかけておき、「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。



○入浴前のポイント

- ・ 温度差を減らすため、前もって脱衣所や浴室を暖めておきましょう
- ・ 部屋間の温度差について温度計を活用し、温度の見える化をしましょう
- ・ 脱水症状などを防ぐため、入浴前に水分補給しましょう（入浴中でも喉が渴いたらこまめに）
- ・ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう
- ・ 同居者がいる場合、入浴前に同居者に一声掛け、入浴中であることを認識してもらいましょう

○入浴時のポイント

- ・ 熱いお湯での入浴及び長時間の入浴は避け、湯温や入浴時間などについて温度計やタイマーを活用して見える化をしましょう
- ・ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- ・ 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
- ・ 同居者はこまめに声掛けをして様子を確認しましょう

図3 入浴時の温度差による血圧変化のイメージ



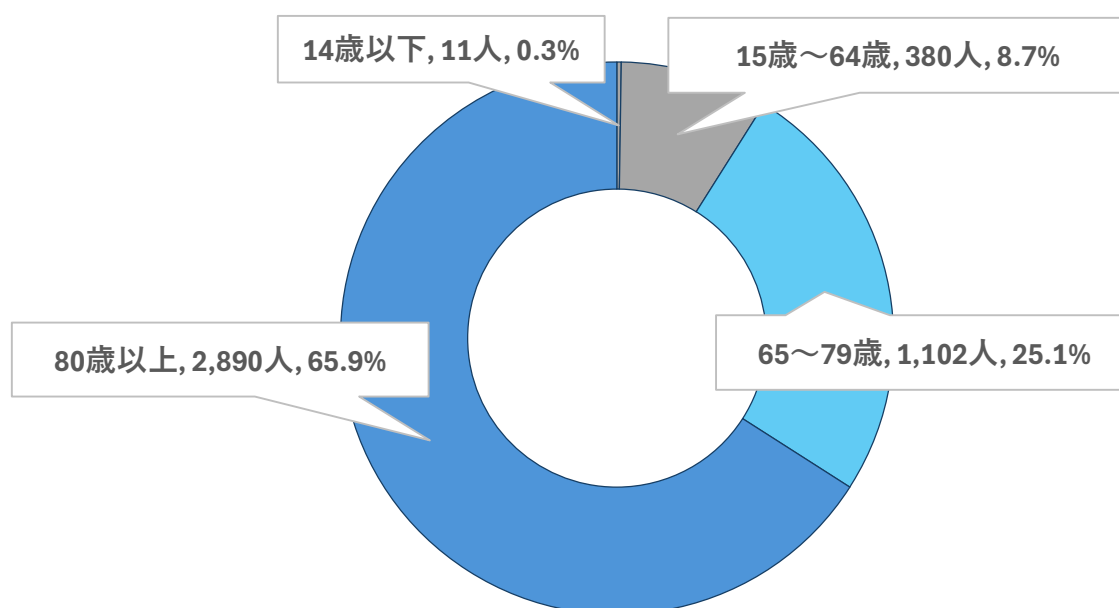
※ 政府広報オンライン 「交通事故死の約3倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!」より引用

2. 食べ物による窒息事故 ～餅の事故の約4割は1月に発生～

厚生労働省の「人口動態統計（令和6年）」によると、不慮の事故の「その他の不慮の窒息」のうち、「気道閉塞を生じた食物の誤えん」による死亡者数は、令和6年に4,383人となっています。このうち、65歳以上の方が3,992人となり約91%を占めています（図4）。

図4 気道閉塞を生じた食物の誤えんによる死亡者数

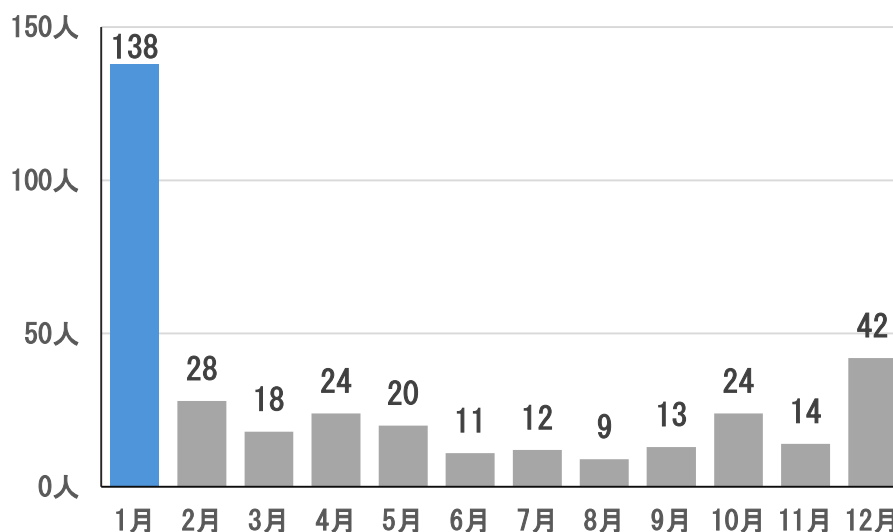
（令和6年、年代別 n=4,383）



※ 厚生労働省「人口動態統計」をもとに消費者庁にて作成（割合は小数第二位を四捨五入）

また、東京消防庁によると、令和元年から令和5年までの間に、餅（団子なども含む。）による窒息事故により、353 人の高齢者（65 歳以上）が救急搬送され、中でも1月に救急搬送される方が多くなっているとしています（図5）。

図5 月別の救急搬送人員（令和元年～令和5年 n=353）



※ 東京消防庁「STOP！高齢者の事故」をもとに消費者庁にて作成

○事故防止のポイント

食べ物による窒息については、「窒息の原因となった食品の種類は多様であり、その中で炭水化物の食品が多くを占め、最も多かったのが餅であった。」とする研究¹や、一口当たりの窒息事故頻度の算出を行った結果、餅が最も多いとする調査²もあります。餅を食べる機会の多い年末年始は特に注意が必要です。餅の特性や加齢に伴う身体的特性の変化を知り、食べ方を工夫して窒息リスクを下げましょう。

（1）餅の特性

餅は、温度が下がるにしたがって硬さが増す性質があるので、お椀の中では柔らかそうに見える餅も、口の中に入れて喉を通るときには温度が下がり硬くなっています。さらに、餅は温度が下がるほどくっつきやすさ（付着性）も増すので、口の中の温度では、餅同士がくっつきやすくなり、また粘膜にも貼り付きやすくなるという性質があります。

¹ 厚生労働科学研究費補助金行政政策研究分野厚生労働科学特別研究事業「食品による窒息の現状把握と原因分析」

² 食品安全委員会「食品安全 Vol. 24」3 頁

（２）高齢者の身体的特性

加齢とともに生じる次のような口内や喉の変化から、食べ物を詰まらせ窒息するリスクが高くなっていきます。

- ・ 歯の機能が衰え、噛む力も弱くなる
（奥歯がなくなったり入れ歯になったりすることで、顎を安定させる力が低下し、そしゃく力や飲み込む力が低下します。）
- ・ 唾液の量が少なくなる
（そしゃく力の低下だけでなく、唾液の分泌自体も少なくなるため、食べた物をスムーズに飲み込みにくくなります。）
- ・ 飲み込む力が弱くなる
（口内の感覚、舌の圧力などの低下により、食べ物を飲み込んでも、喉に残る分が生じやすくなります。喉に食べ物が残ったまま息を吸い込むと、食べ物が気道に詰まることもあります。）
- ・ 咳などで押し返す力が弱くなる
（万が一、喉に食べ物が詰まったときに、咳などで押し出しにくくなります。）

（３）餅を食べるときの注意点

お正月に食べる雑煮などの餅は、久しぶりに食べる場合が多く、食べ慣れていないので注意が必要です。以下の点に注意して窒息のリスクを減らし、餅による事故を防止しましょう。また、周りの方は高齢者が餅を食べる際は、少なめの量を口に入れているか、しっかり噛んで食べているかなど食事の様子に注意を払い、見守りましょう。



- ・ **餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしてください**
- ・ **お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう**
（ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です）
- ・ **一口の量は無理なく食べられる量にしましょう**
- ・ **ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう**

（４）喉に詰まらせたときの応急手当

餅などによる窒息事故が発生した場合の対処法は、別添の日本医師会「救急蘇生法」気道異物除去の手順をご覧ください。

3. 掃除中の事故 ～12月が最多～

東京消防庁によると掃除中の事故³により、東京消防庁管内⁴では過去5年間で4,000人以上が、令和6年中には約900人が救急搬送されています。これらは大掃除をすることが多い12月に多く発生し（図6）、「ころぶ」事故が4割以上と最も多く、6割以上が60歳以上の方としています（図7）。

図6 月別の救急搬送人員（令和2年～令和6年 n=4,268）

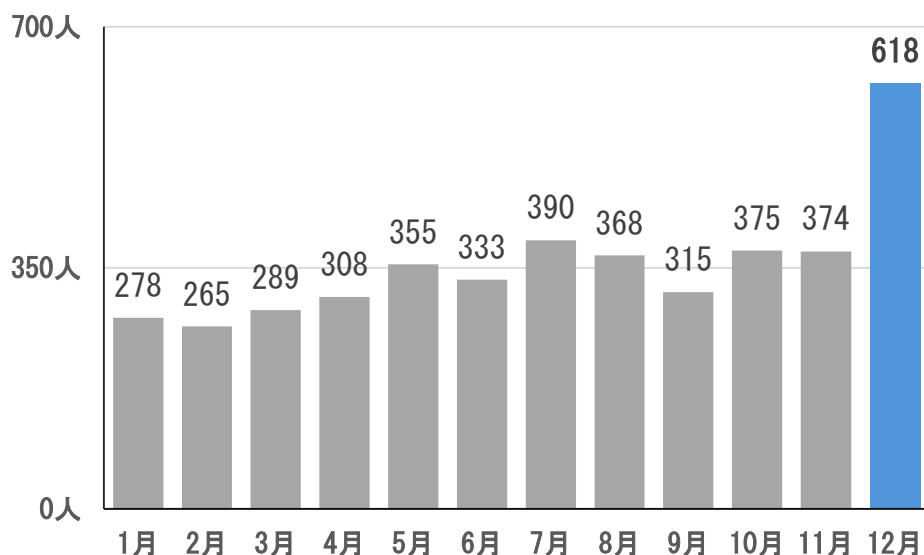
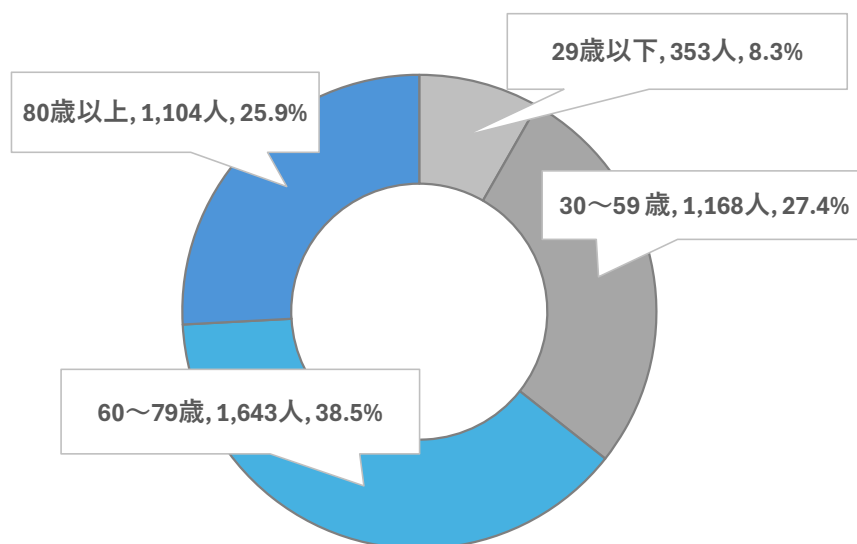


図7 年代別の救急搬送人員（令和2年～令和6年 n=4,268）



※ 図6・7ともに東京消防庁「掃除中の事故に注意！」をもとに消費者庁にて作成
（割合は小数第二位を四捨五入）

³ 労働中の事故も含まれます。

⁴ 東京都のうち稲城市、島しょ部を除く地域。

また、消費者庁には、掃除の際に転落してけがをしたなどの事故情報が医療機関から寄せられています⁵。

【事例】

- ・ 自宅で椅子に乗って台所の掃除をしていたところ椅子から転落した。(80 歳代 女性)
- ・ クーラーの掃除をしていたところ、脚立から転落して、右肋骨部を打撲した(80 歳代 女性)
- ・ 窓拭きをしていると、脚立から滑って後ろ向きに転落し、頭と腰を打った。(80 歳代 男性)

○事故防止のポイント

年末の大掃除では、普段掃除をしない場所の掃除や、異なる方法での掃除をすることもあるかと思います。次のような点に気をつけ事故のリスクを減らしましょう。

- ・ 高い所の作業を行う場合は身体の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。また、踏み台などを使っの作業も安定した場所で行いましょう
- ・ 滑りやすい場所で掃除をする際には転倒に注意し、足場が濡れている場合は事前に拭き取りましょう
- ・ 年齢や個々の体力を勘案し、無理な作業は控えましょう

⁵ 消費者庁は(独)国民生活センターと共同で、平成 22 年 12 月より、医療機関から事故情報の提供を受けています(「医療機関ネットワーク事業」、令和 7 年 11 月現在で 32 機関が参画)。

4. 参考

○消費者庁

- ・「年末年始に増加する高齢者の事故に注意しましょう！ー浴室での溺水事故、餅による窒息事故、掃除中・除雪中の転倒・転落事故等に注意ー」（令和4年12月27日）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_067

- ・「高齢者の事故（転倒・転落事故、入浴中の溺水事故、食べ物による窒息事故）」（令和7年9月12日）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20250912/

- ・「高齢者の事故ー冬の入浴中の溺水や食物での窒息に注意ー」（令和6年12月19日）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20241219/

○独立行政法人国民生活センター

- ・「医療機関ネットワーク事業情報からみた高齢者の家庭内事故」（令和7年10月29日）

https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20251029_1.html

○政府広報オンライン

- ・「交通事故死の約3倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!」（令和7年11月12日）

<https://www.gov-online.go.jp/article/202111/entry-9952.html>

- ・「餅による窒息に要注意! 喉に詰まったときの応急手当は?」（令和7年11月7日）

<https://www.gov-online.go.jp/article/202212/entry-9901.html>

○東京消防庁

- ・「STOP! 高齢者の事故～転倒・おぼれ・窒息事故を防ごう～」

https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/nichi-jo/stop_old.html

- ・「掃除中の事故に注意!」

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/nichi-jo/cleaning.html>

○日本医師会

- ・「救急蘇生法 気道異物除去の手順」

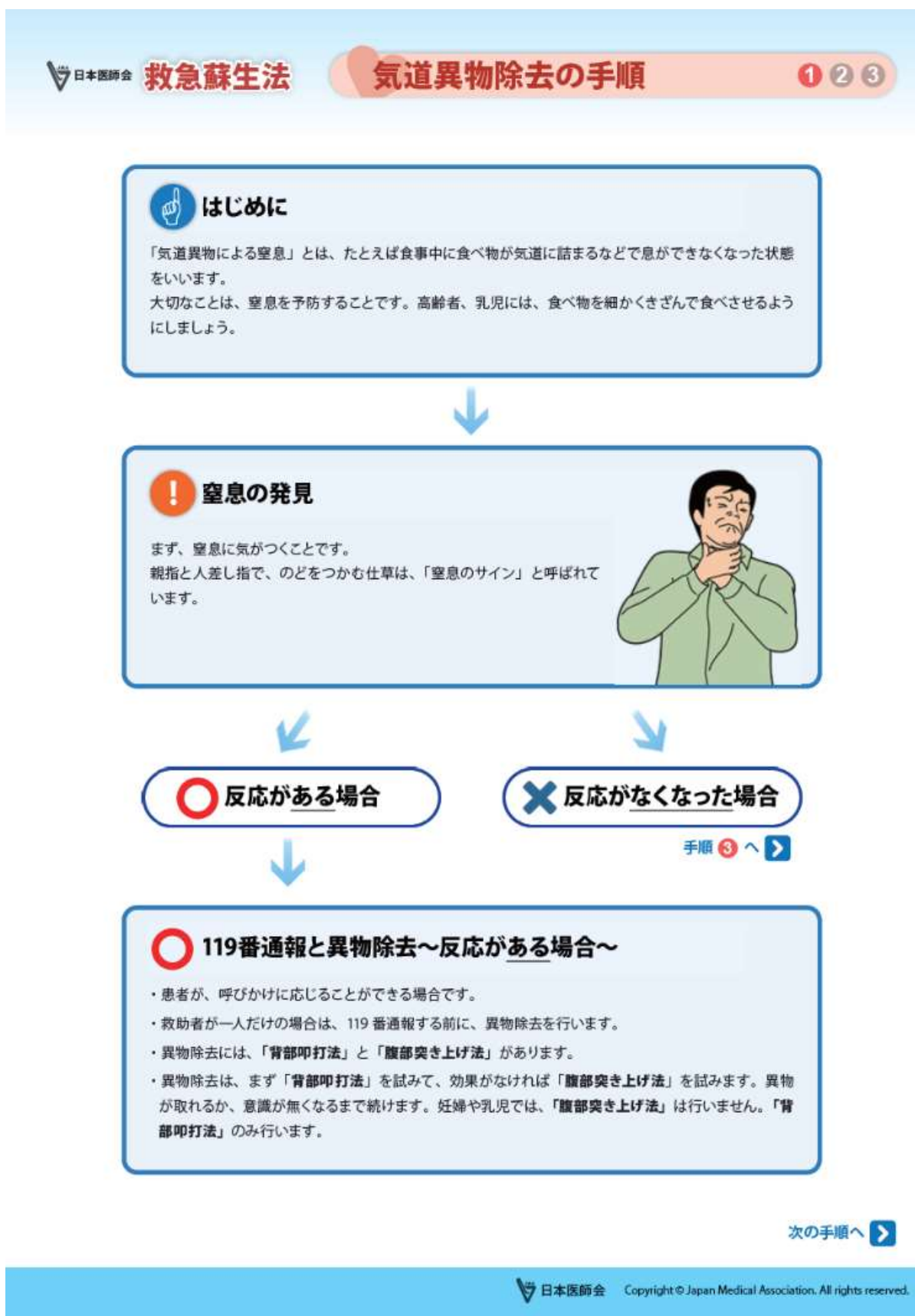
<https://www.med.or.jp/99/kido.html>

＜本件に関する問合せ先＞

消費者庁消費者安全課

TEL : 03 (3507) 8800 (代表)

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



○ 119番通報と異物除去～反応がある場合～

背部叩打法（はいぶこうだほう）

- ・患者の後ろから、手のひらの基部で、左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度も叩きます。
- ・妊婦や乳児では、腹部突き上げ法は行いません。背部叩打法のみ行います。



腹部突き上げ法

妊婦や乳児では、腹部突き上げ法は行いません。
背部叩打法のみ行います。

1. 患者の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。
2. 一方の手で「へそ」の位置を確認します。
3. もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側を、患者の「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てます。
4. 「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。
5. 腹部突き上げ法を実施した場合は、腹部の内臓を傷める可能性があるため、救急隊にその旨を伝えるか、すみやかに医師の診察を受けさせてください。



子どもの気道異物の除去

- ・乳児では、腹部突き上げ法は行いません。背部叩打法のみ行います。
- ・反応がなくなった場合は、子どもの心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。→ 心肺蘇生法の手順を確認
- ・乳児の気道異物の除去
 1. 救助者の片腕に、乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで乳児のあごを支えつつ、頭を体よりも低く保ちます。
 2. もう一方の手のひらの基部で、背中の真ん中を数回強く叩きます。



次の手順へ ➡

✕ 119 番通報と異物除去～反応がなくなった場合～

傷病者がぐったりして反応がなくなった場合は、心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。救助者が一人の場合は 119 番通報を行い、AED が近くにあることがわかっていれば、AED を自分で取りに行ってから心肺蘇生を開始します。→ 心肺蘇生法の手順を確認

心肺蘇生を行っている途中で異物が見えた場合は、それを取り除きます。見えない場合にはやみくもに指を入れて探らないで下さい。異物を探すために胸骨圧迫（心臓マッサージ）を中断しないで下さい。



日本医師会地域医療課
chiiki_1@po.med.or.jp

誠に恐れ入りますが、万が一電子メールでの返信ができなかった場合に備え、お問い合わせの際はお名前やご連絡先を明記していただきますようお願いいたします。
いただいた個人情報は、お問い合わせへの返信以外には使用いたしません。