

News

ウェルネス



No.130

ウェルネス小畑歯科医院
子どもの歯を守る会
会報 1998年2月創刊
〒640-8401
和歌山市福島324-1
☎073-455-9874
<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

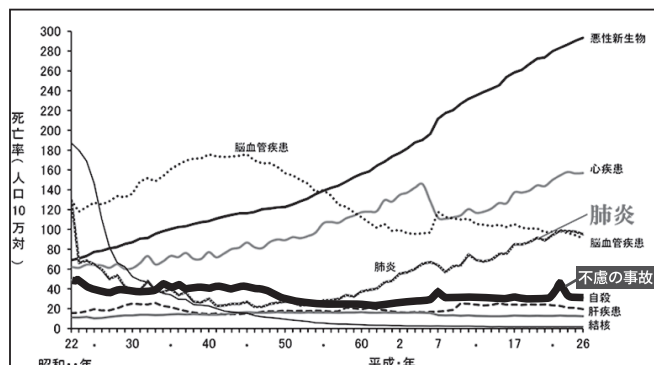
お餅による窒息事故に注意しましょう！



日本人の死亡原因のうち、不慮の事故死は脳卒中に次いで5番目の原因となっています。その中でも窒息事故死が最も多く、交通事故死の2倍以上です。年々高齢者の窒息事故死が増加しており、原因はお餅やミニカップゼリーが多くなっています。また、年末年始に断トツに多く発生し、窒息事故で救急搬送される91.9%は高齢者！という報告もあります。今回は、お正月を控えお餅を食べる機会が増えることもあり、高齢者の窒息事故についてお話します。

意外と多い？不慮の事故死

日本人の死亡原因のうち、不慮の事故(窒息、転倒・転落、溺死、交通事故、火災、中毒)による死亡は、悪性新生物(がん)、心疾患、肺炎、脳卒中に次いで第5番目です。この50年間、がん、心疾患、肺炎、脳卒中など上位の死亡原因は順位が変動していますが、不慮の事故死は横ばい(平成7年と23年の小さなピークはそれぞれ阪神・淡路大震災と東日本大震災によるもの)です。しかし、その内訳は高齢化とともに大きく変化しています。

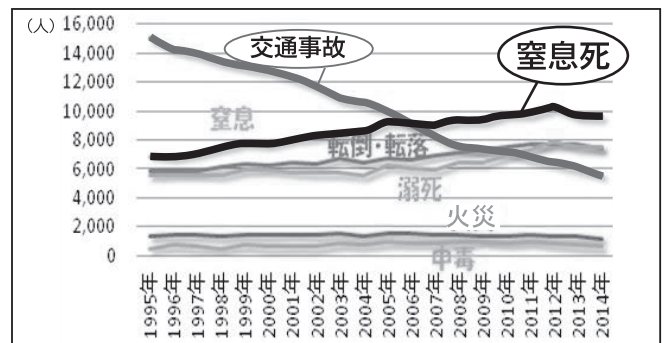


▲図1 主な死亡別にみた年次推移
厚生労働省平成23年度人口動態統計月報年計(概数)の概況より改編

窒息死は交通事故死の2倍以上

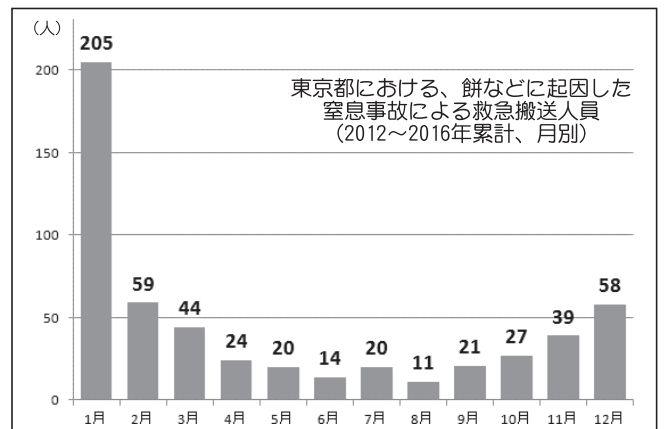
毎年年末からお正月にかけて、お餅をのどに詰まらせる窒息事故のニュースが後を絶ちません。厚生労働省の調べでは、2006年から窒息による死

亡が交通事故死を上回りました。交通事故による死亡は年々低下する一方で、窒息、転倒・転落、溺死など高齢化に起因する事故死は増加傾向にあります。今では窒息事故の死亡者数は交通事故の2倍以上、特に65歳以上においては不慮の事故死の中で第1位となっています。



▲図2 不慮の事故の種類と死亡者数の推移

年末年始は要注意

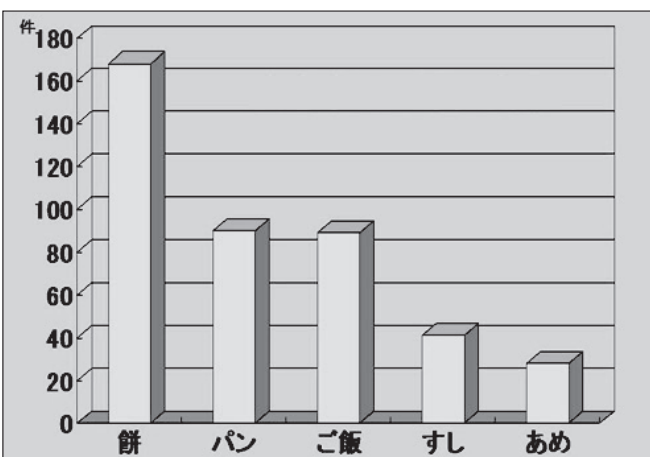


東京消防庁の調べでは窒息事故で救急搬送される91.9%は高齢者です。しかも、多くは12月から翌年1月に集中しており、年末年始のおもち料理（磯辺焼き、お雑煮、大福もちなど）が原因となっていることがうかがえます。

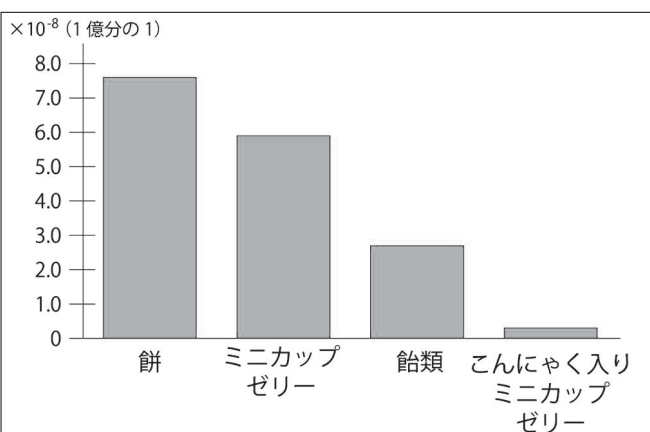
一億口の窒息事故頻度

どのような食品が窒息事故の原因となるのでしょうか。実は、おもち、ご飯、アメ類、パン、お寿司、お粥、リンゴ、みたらし団子、バナナ、カップ入りゼリーなどおよそすべての食品が原因となりえます。しかし窒息事故の発件数が同じでも、食べる機会が多いか少ないかによって、その食品のリスクは異なります。そこで、事故の原因となった主な食品について一口当たりの窒息事故頻度を調べた食品安全委員会の研究があります。

この研究によれば、日本中で一億人がその食品を一口だけ一斉に食べたとすると、お餅で7.6人、ミニカップゼリーで5.9人が窒息事故を起こすこととなります。この2品が群を抜いてリスクが高



▲窒息事故の原因食品



▲一億口あたりの窒息事故頻度 食品安全委員会より改編

いのがわかります。過去に窒息事故で問題となったこんにゃく入りミニカップゼリーは0.33人、

パンは0.25人となっています。肉類、魚介類、果実類、米飯類などはいずれも0.1人台かそれ以下です。

窒息事故の多い食品の特徴

食品側の一般的な要因としては、表面の滑らかさ、弾力性、硬さ、噛み切りにくさといった食感や、その大きさ、形状などが窒息事故に関連します。お餅のように弾力とある程度の大きさがあり、噛み切りにくい食品は小さくしてよく噛んで食べることが大切です。またミニカップゼリーのようにその形態から上を向いたり、吸い込んで食べがちな食品も窒息のリスクが高くなります。

リスクが高い食品

- ①直径が1～5cm程度
- ②噛み切りにくい
- ③滑りやすい
- ④一口サイズで吸い込んで食べるような食品

食べる時の注意

- ①食べやすい大きさにしてよく噛んで食べる
- ②食べるときは、誰かそばにいて注意している
- ③警告マークに注意して購入

窒息事故を起こしやすいのはどんな人？

要介護高齢者施設で450人を対象にどのような人が窒息事故を起こしやすいかを調べた研究があります。それによると危険因子は、①「認知機能の低下」、②「食の自立」、③「臼歯部咬合の喪失」となっています。

つまり窒息事故を起こしやすい高齢者の特徴は、「1人で食事が出来ているものの認知機能は低下しており、口の中に食べ物が残っているのにさらに食べ物を詰め込もうとする奥歯の噛み合わせがない人」です。奥歯が抜けていて、しっかり咀嚼できない人は一層窒息のリスクが高くなることわかっていますが、もともと高齢者は口腔内が乾燥しやすいため、食物の流れが悪いと考えられます。一見柔らかそうに見える食物であっても、奥歯で(なければ義歯を入れて)良く噛み、唾液の分泌を促し、喉をスムーズに流れていくよう日頃から心がけることが大切です。

今回は窒息事故を予防するためにできることや、起こってしまった場合についてお話しします。

(院長)

黒部源流を訪ねて ～雲の平と周辺の山々～②

2018年7月22日～7月29日
6泊7日小屋泊まり縦走

折立～太郎平～薬師沢～祖母岳(2,560m)～雲の平(2,400m)
～祖父岳(2,825m)～水晶岳(2,986m)～鷲羽岳(2,924m)
～三俣蓮華岳(2,841m)～双六岳(2,860m)
～新穂高温泉バスターミナル

念願の雲の平、黒部源流の山旅。7連休取れたのでルートはいろいろ考えられる。折立→新穂高温泉の道中に薬師、雲ノ平、水晶、鷲羽、三俣蓮華、黒部五郎、双六、笠のうち寄れるだけ寄る、という計画。当初は単独行のつもりであったが、倉敷市の甥っ子と行くことになった。やはり若い人が一緒だと何かと心強い。あとは登りながら体力・天候と相談しながら考えることにした。

一日目 (富山泊)

お昼に新大阪駅で甥と合流する。100ℓはあろうか、ザックの大きさに驚く。北アルプスは初めてだが、地元の大山には何度となくテント山行しているとのこと。山は体重と荷物の減量が基本だが、それなりに経験もあるようだし、何と言っても若いから大丈夫だろう(この考えが甘かったことに登り出して気付く)。この日は富山泊。



▲ニッコウキスゲ

二日目 折立～太郎平小屋 (泊)

朝一のバスに乗り込み登山口の折立(1,356m)に到着。今日も朝からピーカン。太郎平の小屋(2,330m)まで1,000mの登りだ。ザックを整え、靴ひもを締めなおす。いつもこの瞬間が好きだ。序盤から樹林帯の急登、早くも汗が噴き出す。後ろを振り返れば甥っ子も喘いでいる。2時間ほど登って大きなブナの根元にザックを置いて、汗を拭く。この登山道、今回で4度目である。以前はテントを担いでスイスイ登っていたが、今回は、歳のせいかなと思えるほどしんどかった。また、出発前までは「疲れたら荷物持ちます」など頼もしいことを言っていた甥っ子も「山登りこれで終わりにしようかな～」とかなり弱気になっている。初日からこれでは、先が思いやられる。

樹林帯の中をさらに1時間登り、標高1,800mを過ぎる頃から急登も一段落し、ベンチのある三角点に出る。大勢の登山者が休憩している。展望も開け左前方に薬師岳が大きい。さらに左側に弥陀ヶ原と大日三山、その奥に岩峰鋭い剣岳が見える。

目の前の草原には色鮮やかなニッコウキスゲが咲いている。登山を始めた頃高山植物図鑑まで携行し、



▲三角点で休憩、大きな薬師岳が目の前に

最初に覚えた花の名前がニッコウキスゲであった。ひとつ覚えれば不思議とつぎつぎと花の名前がわかるようになった。この花は草原の開けた場所に咲いていることが多いので、樹林帯の終わりを教えてくれる。あとは強い日差しを浴びながらも、爽やかな風となだらかな木道に救われてなんとか太郎平の小屋に到着。コースタイム5時間のところ6時間かかった。私の場合は明らかに加齢による体力低下、甥っ子は荷物の担ぎ過ぎ(たぶん30kg以上)。

夕食後、小屋の前で地図を片手に山座同定だ。雲ノ平とその周囲を囲む薬師、水晶、鷲羽、黒部五郎の百名山。しばらく眺望を堪能し、小屋の横に移動する。甥っ子の淹れてくれたコーヒーを啜り



▲紫色の夕焼けが見事でした

ながら富山湾に沈む夕日と真っ赤に染まる薬師岳に見とれていると、夕焼けが紫色に変化してきた。話には聞いていたが初めて見た。あんなにしんどかった今日の登りも、なぜか遠い出来事のように。

明日は薬師沢小屋までとし、半分休息日とする。それと、実はお互いのザックが過分に持ってきた食料で溢れている。明日から小屋は素泊まりとし、担いできた食料をひたすら胃に収め、荷物を軽くすることにした。(院長)

+ Halter

みなさん『ハルターキャンディ』をご存知でしょうか？キャンディを言えば砂糖を多く使用していて、むし歯になりやすい食べ物のひとつですよね。

むし歯になりたくない！けど、キャンディは食べたい！ハルターキャンディは、1970年にスイスで創業されたハルター社の、歯に優しいシュガーフリーのキャンディです。

むし歯の原因になる砂糖ではなく、砂糖に比べカロリー50%オフの甘味料や天然由来の着色料を使用しています。

Toothfriendly協会認定の「歯に



信頼」マークがついているので、子どもから大人までむし歯のことを気にせず安心して楽しめるキャンディです。

当院で販売しているのは、アップル、ストロベリー、ベリー、ブラックカラント、オレンジ、メンソールの6種類です。メンソールを除く5種類は濃縮果汁が使用され、フルーティーな味わいです。特に人気があるのはアップルとストロベリーですが、患者さんやスタッフにひそかにファンが多いのはメンソールだったりします。個人的にはベリーとブラックカラントをリピート購入しています。

当院受付にて、ひとつ250円(税込)で販売しておりますので、ご興味のある方は是非一度ご賞味下さい！ (歯科衛生士・於久 茉衣)

新人歯科衛生士 奮闘記！

その③小畑歯科にきて
驚いたこと



歯科衛生士
藤本 真央

小畑歯科で働き始めて1年と半年が過ぎました。学生のころから実習でお世話になっているので、実際は2年弱くらいでしょうか。

当院に来て驚いたことは、スタッフとチェアーの多さ、そして毎日の患者さんの人数でした。私が子どものころに通っていた歯科医院はもっとこぢんまりとした雰囲気、チェアーも2~3台といったところでした。

ここでは予防歯科や障害者歯科、矯正やMFTなどいろいろな面でもとても勉強になっています。もっといろいろなことを吸収できるよう頑張りたいと思います。

STAFF NEWS

お世話に
なりました！

この度、一身上の都合により退職いたします、事務局平田です。小畑歯科では通算11年お世話になり、多くの患者様とお話することができました。私が至らざるご迷惑をおかけしたこともありましたが、皆様には温かく接して頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。また院長先生には子育てや体調不良の期間も復帰を待ってくださり、優しいスタッフみんなにも助けられ、楽しく働くことができた時間は私の宝物です。どうぞ皆様お元気で！大変お世話になり、本当にありがとうございました！



事務局
平田 聡子