

STOP!

高齢者の事故

～転倒・おぼれ・窒息事故を防ごう～



その知識が、
命を守る。

東京消防庁



目 次

◆高齢者の日常生活事故	1
◆知って安心	
✓ 「ころぶ事故」	2
✓ 「おぼれる事故」	5
✓ 「窒息・誤飲事故」	8
✓ 「熱中症」	12
◆こんな事故も起きています	
✓ 「仕事中の事故」	14
✓ 「エスカレーターでの事故」	15
✓ 「ベッドに係る事故」	16
✓ 住宅用火災警報器の 「設置」と「維持」	17

参 考

高齢者：65歳以上

東京消防庁管内：東京都のうち稲城市、島しょ地区を除く地域

程 度：病院搬送時の症状程度

軽 症：入院を要しないもの

中等症：生命の危険はないが入院を要するもの

重 症：生命の危険が強いと認められたもの

重 篤：生命の危険が切迫しているもの

死 亡：初診時に死亡が確認されたもの

高齢者の日常生活事故

生活を工夫し、健やかで

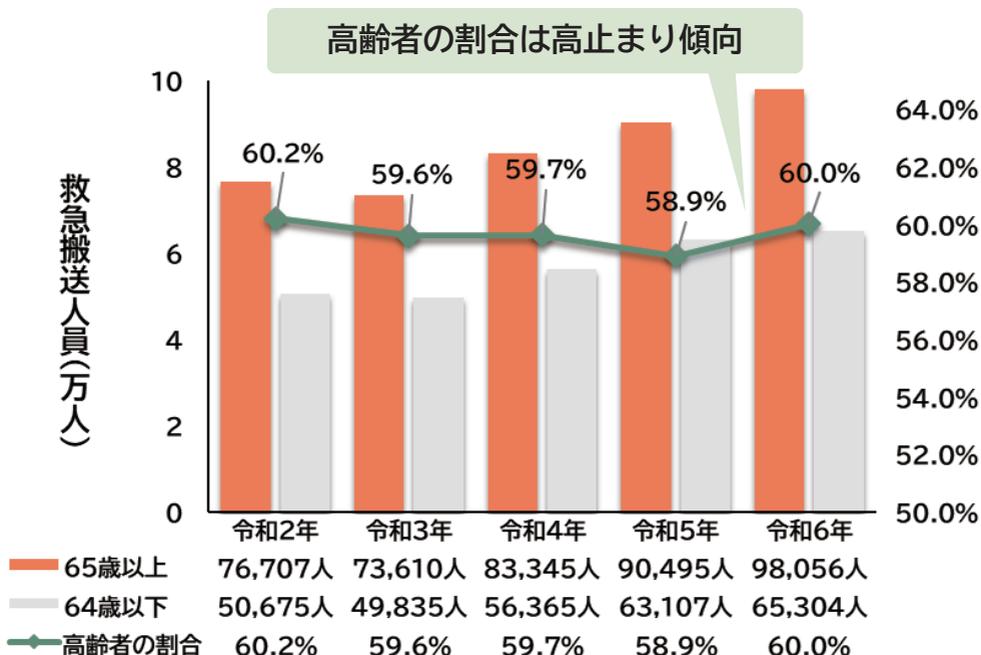
充実した日々を過ごすために！

東京消防庁管内では、日常生活でのケガなどにより、過去5年間で1年当たり平均**約14万1千人**が救急搬送されています。人口に対する高齢者割合が約2割にもかかわらず、救急搬送人員に対する高齢者割合が**約6割**となっています。



高齢者に特徴のある事故やその予防策を知って、事故を未然に防ぎましょう。

高齢者の救急搬送人員



全体の約6割が高齢者です

一番多い! 「ころぶ」事故

! ころぶ事故が最多! 入院が必要となる場合もあります

令和5年中は、ころぶ事故により約6万7千人の高齢者が救急搬送されています。ころぶ事故は、高齢者の日常生活事故のうち7割以上を占めています。

原因の多くは、家の中の小さな段差や階段などです。高齢者は若い人と比べ、ころんだ際に重症化しやすく、寝たきりになる場合もあります。

ころぶ事故の救急搬送人員と中等症[※])以上の割合

※) 「中等症」等の症状程度については、目次の下の「参考」をご覧ください。



※令和5年のデータを使用

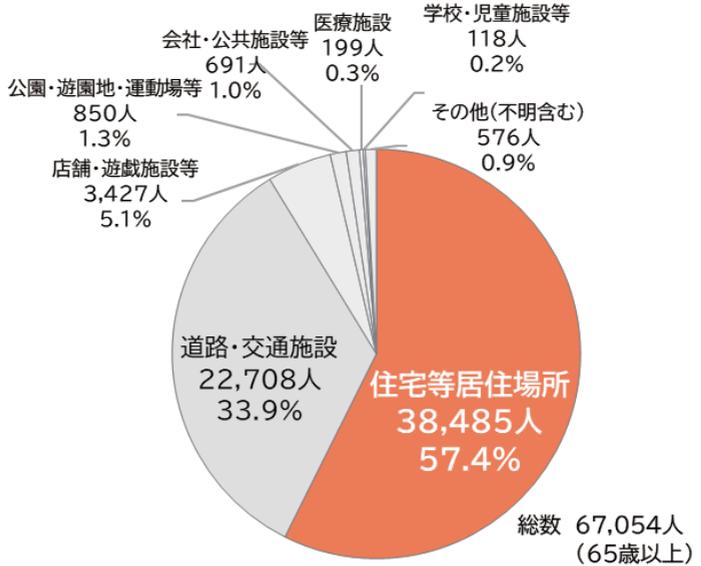
総数 90,715人

高齢者は件数だけでなく、入院が必要な「中等症以上の割合」も高いから注意が必要だね!



「ころぶ」事故の発生場所

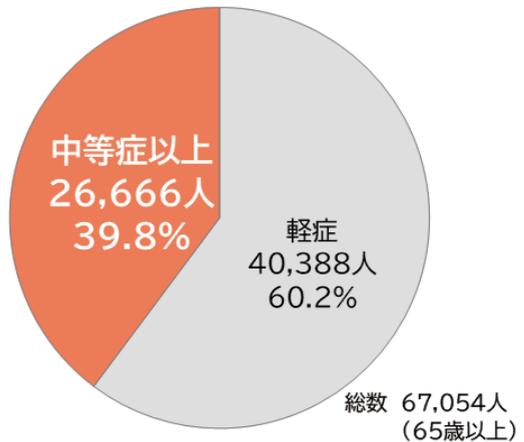
事故の約6割が
自宅などの居住
場所で発生！



※令和5年のデータを使用

「ころぶ」事故の程度別救急搬送人員

入院が必要な方が、約4割も！



※令和5年のデータを使用

高齢者の日常生活事故防止動画はこちらからご覧になれます。
(東京消防庁公式チャンネルYouTube映像)



屋内編



屋外編



こんな事故が起きています！

■着替え中に・・・

立ったままズボンをはき替えようとしたところ、バランスを崩して転倒した。(70歳代 中等症)

「ころぶ」事故を防ぐ心得

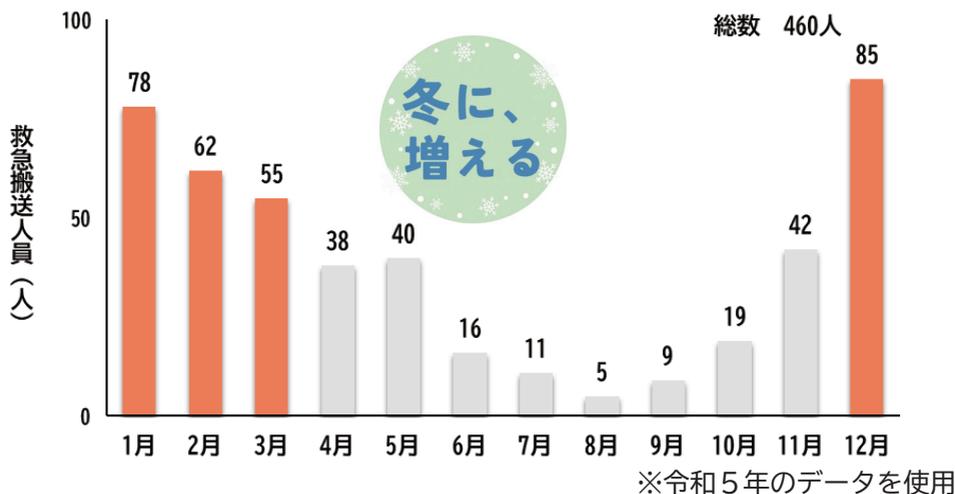
- ◆個人に合った適度な運動をし、体の機能の低下を防ぐ。
- ◆浴室や脱衣所に、滑り止めマットを敷く。
- ◆ベッドから起き上がるときや体勢を変えるときは慎重にする。
- ◆段差のある場所や階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置する。
- ◆電源コードが通路にかからないよう、電気製品の配置を工夫する。

冬に急増！「おぼれる」事故

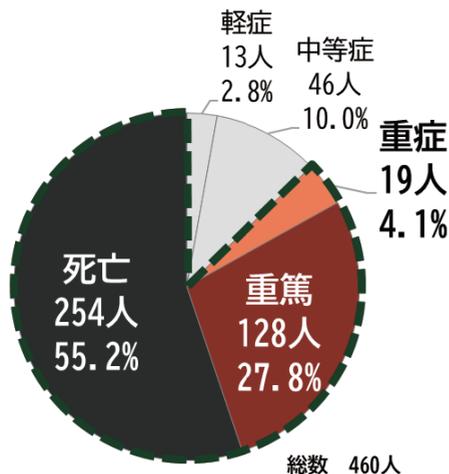
❗ 冬場に浴槽でおぼれる事故が多く発生しています

令和5年中は、おぼれる事故により**460人**の高齢者が救急搬送されており、ほとんどは浴槽で発生しています。

月別救急搬送人員



「おぼれる」事故の程度別救急搬送人員



約9割が生命の危険がある重症以上



※令和5年のデータを使用



こんな事故が起きています！

■お風呂から出てこなくて・・・

30分ほど経ってもお風呂から上がってこないため、家族が様子を見に行くと浴槽内で水没していた。

(70歳代 死亡)

■浴室から応答がなくなり・・・

入浴中に一度声をかけた際は返答があったが、再度声をかけたところ応答がなく、様子を見に行くと浴槽内で水没していた。(90歳代 死亡)



入浴時には家族に知らせ、誰が入浴しているか分かるようにしておきましょう。

「おぼれる」事故を防ぐ心得

- ◆飲酒後には入浴しない。
- ◆持病のある方は、注意して入浴する。
- ◆体調不良時の入浴は避ける。
- ◆脱衣所や浴室の適切な温度調節を行う。
- ◆熱い湯、長風呂は危険が増すため注意する。

【出典】東京都監察医務院ホームページ



反応がない！呼吸がない！ときは

【心肺蘇生】



胸骨圧迫30回



人工呼吸2回

- ①胸の真ん中に両手を置く。
- ②約5 cm 沈むまで圧迫する。圧迫は1分間に100回から120回のテンポで行う。
- ③人工呼吸(※)は、胸の上りが見える程度の量を約1秒かけて2回吹き込む。
- ④胸骨圧迫30回と人工呼吸(※)2回を繰り返して行う。

※人工呼吸のやり方に自信がない場合や、感染症等の理由により人工呼吸を行うことにためらいがある場合には、胸骨圧迫だけを行ってください。

動画で確認！



心肺蘇生

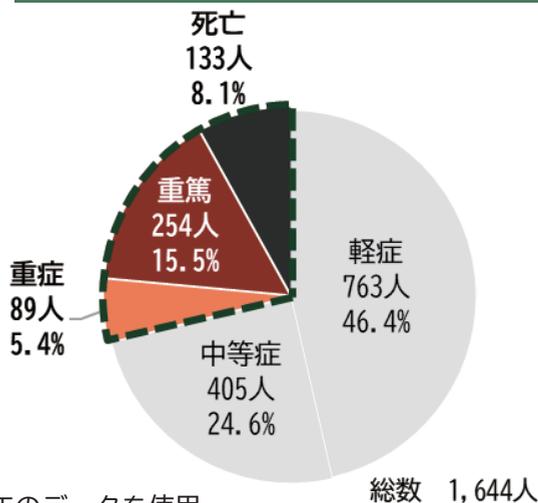
命に関わる「窒息・誤飲」事故

❗ 窒息・誤飲は 重症度が高い 事故の1つです

令和5年中は、食物などをのどに詰まらせたり、薬の包み紙などを誤って飲み込んでしまうことにより、**1,644人**の高齢者が救急搬送されています。

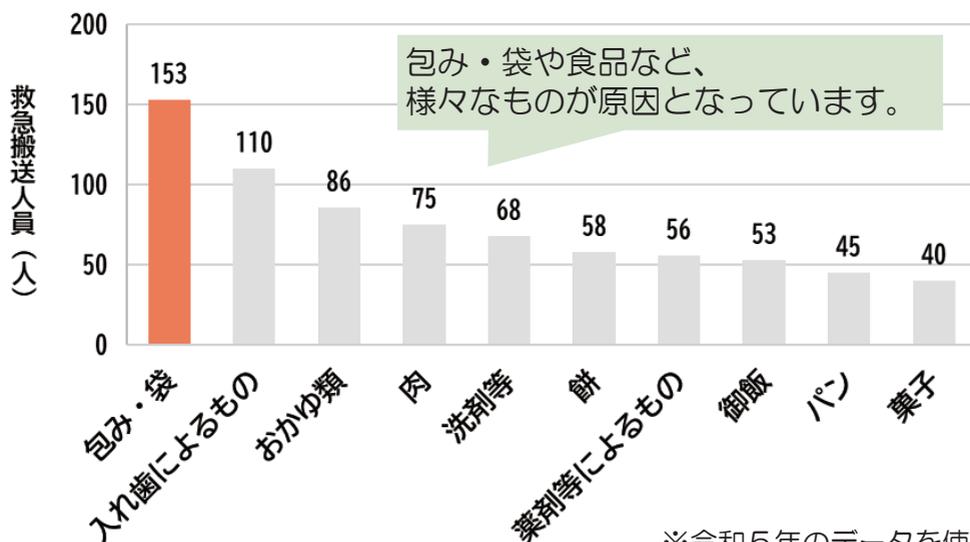
約3割が生命の危険が高いとされる**重症以上**

程度別救急搬送人員



※令和5年のデータを使用

「窒息・誤飲」原因上位10製品



※令和5年のデータを使用



餅による窒息事故に注意！

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**の高齢者が救急搬送されています。



月別救急搬送人員



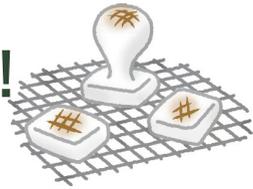
※令和元年から令和5年までのデータを使用



餅などは小さく切って食べやすい大きさに。ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう！



こんな事故が起きています！



■団子を食べたら・・・

家族と一緒に串団子を食べていたところ、喉に詰まらせて意識を失った。（70歳代 重篤）

■肉を食べたら・・・

飲食店で食事中に、肉片をのどに詰まらせて意識を失った。（80歳代 重篤）

■いつも飲んでいる薬で・・・

常用薬を服用したところ、むせこんでしまった。（80歳代 重篤）

「窒息・誤飲」を防ぐ心得

- ◆食べる前に、お茶や汁物を飲んで喉を潤す。
- ◆小さく切るなど、食べやすい大きさにする。
- ◆急いで飲み込まず、ゆっくりと噛む。
- ◆いざという時に備え、応急手当の方法を学習する。

出典：東京都生活文化局ホームページ



のどに物が詰まった！ときは



【チョークサイン】

窒息を起こし、呼吸ができなくなったことを他の人に知らせる世界共通のサイン

■呼びかけに反応がある場合

咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。咳もできずに窒息していると思ったときは、**背部叩打法**（はいぶこうだほう）を行いましょう。

【背部叩打法の実施手順】

- ①傷病者が立っている場合や座っている場合は、傷病者の後方から、片手の手のひらの付け根で両側の肩甲骨の間を数回以上強く叩きます。

傷病者が倒れている場合は、傷病者を手前に引き起こして横向きにし、自分の足で傷病者の胸を支えます。

- ②異物が取れるか、反応がなくなるまで続けます。



■呼びかけに反応がない場合

ただちに**心肺蘇生**を（→7ページ参照）

動画で確認！



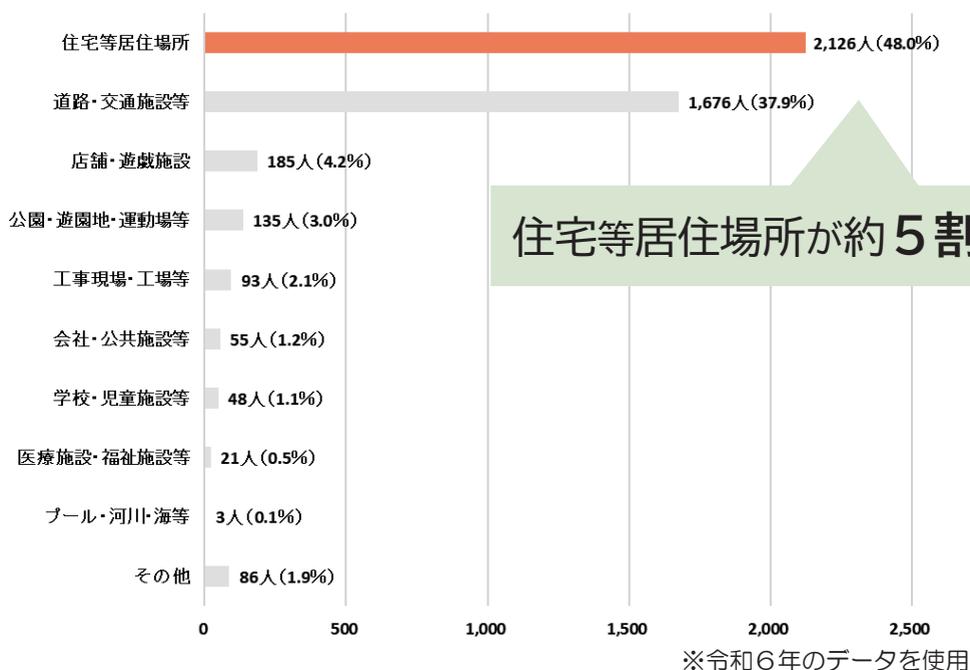
背部叩打法

室内でも起きる！「熱中症」

！ 熱中症は予防が大切です

令和6年6月から9月までに、熱中症（疑い含む。）により4,428人の高齢者が救急搬送され、そのうちの約7割が75歳以上の後期高齢者です。また、救急搬送された高齢者の方の約5割が入院が必要となる中等症以上です。

発生場所別の熱中症による救急搬送人員



住宅等居住場所が約5割



高齢者は「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくく、また、トイレが近くなるのを嫌がって水分補給を控える場合もあります。部屋の中でも熱中症になることを知り、**室温の管理**や**水分補給**をしっかりと行いましょう！



こんな事故が起きています！



■室内で熱中症に・・・

自宅のエアコンが壊れたまま放置していた。友人が訪問したところ部屋でぐったりとしている傷病者を発見した。
(80歳代 中等症)

「熱中症」を防ぐ心得

- ◆水分補給はこまめにする。
- ◆エアコン・扇風機を上手に使用する。
- ◆室内に温度計を置き、室温を28℃程度に保つ。
- ◆暑いときは無理をしない。
- ◆すだれやカーテンで直射日光を遮る。
- ◆換気をして屋外の涼しい空気を入れる。
- ◆涼しい服装にしたり、外出時は日傘や帽子を使う。

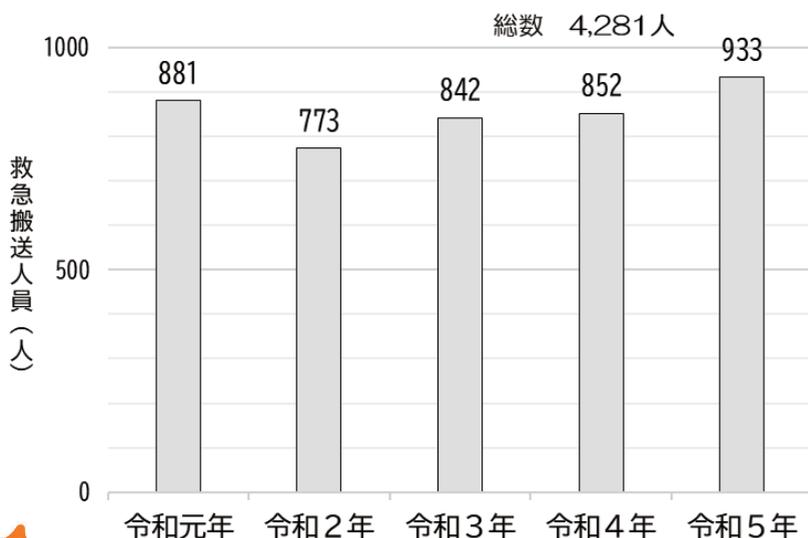
【出典】 環境省熱中症環境保健マニュアル2022

安全第一 「仕事中の事故」

！ 労働災害による高齢者の事故が多発しています

令和元年から令和5年までの間に、仕事中の事故により**4,281人**の高齢者が救急搬送されています。そのうち、**約4割**が入院が必要とされる中等症以上と診断されています。

高齢者の仕事中の事故の発生状況



こんな事故が起きています！

■高所での作業中に・・・

足場に敷いた板に乗って作業をしていたところ、板がずれて4mの高さから墜落した。（60歳代 重症）

■旋盤機で・・・

作業所で旋盤機に手袋が引き込まれ、そのまま手が引きこまれて指を切断した。（80歳代 重症）

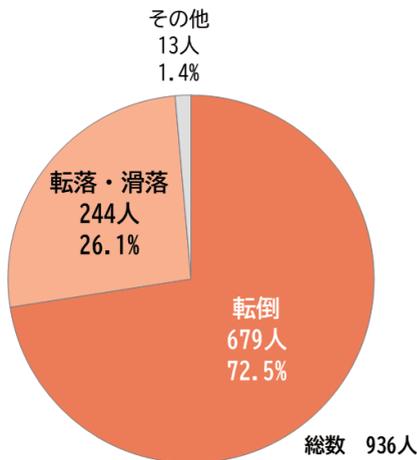
歩かないで！「エスカレーターの事故」

！ エスカレーター利用中の 事故が多く発生しています！

令和5年中は、エスカレーターでの事故により**936人**の高齢者が救急搬送されています。

「ころぶ」「落ちる」事故が9割を占めています。

発生要因別救急搬送人員



※令和5年のデータを使用

「エスカレーターでの事故」を防ぐ心得

- ◆カート、車椅子は乗せない。
- ◆乗ったら歩かない。
- ◆移動手すりにつかまる。
- ◆衣類のすそが巻き込まれないよう注意する。

出典：一般社団法人日本エレベーター協会

転落に注意！「ベッドに係る事故」

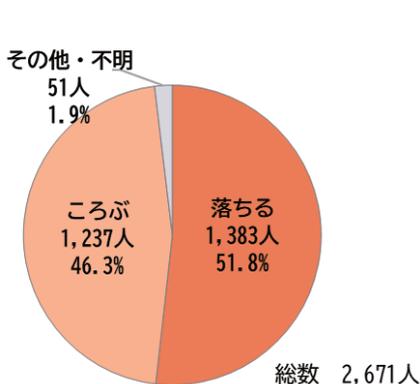
！家具の中でも、ベッドに関する事故が多く発生しています！

令和5年中に、ベッドからの転落などにより**2,671人**の高齢者が救急搬送されています。

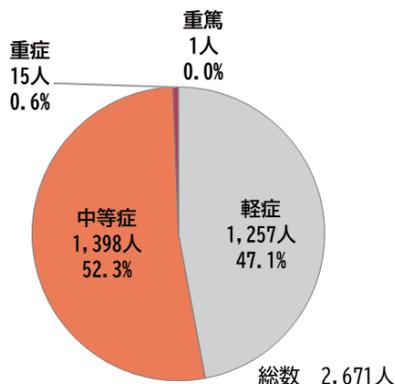
「落ちる」「ころぶ」事故が大半ですが、ベッドに取り付けた柵・手すりの隙間にはさまれる事故も発生しています。

また、**5割以上**が中等症以上となっています。

事故種別ごとの救急搬送人員



程度別救急搬送人員



「ベッドに係る事故」を防ぐ心得

- ◆転落しないよう、壁に面するように配置する。
- ◆転落時の衝撃が小さい、低床のベッドにする。
- ◆ベッドガード（柵）を利用する。その際、柵やベッドの隙間に首などが挟まらないように注意する。

出典：政府広報オンライン

住宅用火災警報器を「設置」「維持」していくことは あなたの命と財産を守るための大切な義務です



- ◆住宅用火災警報器は火災予防条例により、全ての住宅※に設置・維持が義務付けられています。
- ◆10年を目安に本体を丸ごと交換、安全な家づくりを！

※共同住宅等で自動火災報知設備等が設置されている建物には設置義務はありません。



交換時は付加機能付きの検討を

連動型



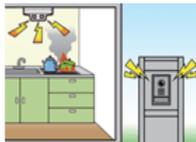
火災が発生すると、設置された全ての住警器が連動して一齐に鳴動します。

複合型 (火災・ガス・CO)



都市ガスや一酸化炭素(CO)も感知して、あらゆる側面から火災の発生を知らせます。

屋外警報装置



インターホン等と連動し、屋外に火災の発生を知らせます。

補助警報装置 光や振動で知らせます



「鳴りますか？
住宅用火災警報器」ホームページ



■ ご相談・お問合せはお気軽に最寄りの消防署へ ■

東京消防庁からのご案内

東京消防庁都民防災教育センター（防災館）

池袋防災館 ☎ 03-3590-6565

本所防災館 ☎ 03-3621-0119

立川防災館 ☎ 042-521-1119

地震や火災など、
いざというときの
行動や心構えを学
べます！



東京消防庁ホームページ・公式アプリ

東京消防庁ホームページ
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>



東京消防庁
公式アプリ



救急車の適時・適切な利用のお願い

病院？救急車？迷ったら…

☑ ネットで緊急度を判断！

東京版 救急受診ガイド



#7119

東京消防庁救急相談センター

こちらからも 03-3212-2323

つながります 042-521-2323

東京消防庁 東京都医師会 東京都保健医療局

STOP！高齢者の事故

令和7年9月

編集・発行 東京消防庁防災部防災安全課

東京都千代田区大手町一丁目3番5号

電話 03(3212)2111

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。