

## 健康情報コラム

### お正月！ お餅に気をつけて！

埼玉県立大学保健センター 所長 滑川 道人

皆様、明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。

さてお正月といえは、餅ですね。餅は古来より究極のハシの日の食べ物です。お正月のお雑煮には欠かせません。しかし毎年、お年寄りが餅をのどに詰まらせて亡くなるという悲しい事故が繰り返されます。こうならないよう、餅

は一口サイズに小さくしま

しょう。そして食べる時はまずおだしを味わい、口の中をよく廻らせましょう。餅は青菜などの具材とともに、充分にかんでから飲み込んでください。この時「これから飲み込むぞ」と意識して飲み込むことがとても大切です。

小松菜は埼玉県が産出額全国一位のブランド農作物で

す。お雑煮には県産の小松菜をぜひお使いください。事故予防だけでなく、おいしさや栄養バランスにも優れ、「名（菜）を持ち（餅）上げる」と縁起担ぎにもなります。

さて万一詰まらせた場合にはどうするか？ まずは慌てず救急車を呼びましょう。110番ではなく、119番です。餅を詰まらせた緊急事態であることを確実に伝えてください。救急処置として、詰まった餅を指でかき出した

いてください。

なお、掃除機で吸い取る方法は安全性が実証されておらず、実行する場合は自己責任になります。先端が細くなつた、すきま用ノズルが有用です。舌を吸い込まないようにのどの奥にノズルを入れてからスイッチを入れます。スイッチは数秒で切り、餅が取れるまで何回か繰り返しましょう。長時間吸引し続けると、肺が傷つくことがあります。

正月早々悲しい事故が起これらぬよう、お餅にはくれぐれもご注意ください。