　交通事故での死亡数は図2より平成7～20年で減少傾向にあるが、一方で不慮の事故での死亡数が増加傾向にある。図9より平成20年の年齢別死亡率を見てみると窒息死が24.7%と交通事故よりも高くなっており、0〜4歳を除いて年をとる毎に増加している。そこで以下では、平成20年の窒息について考察していく。

なぜ窒息が高齢者層に多く見られるのだろうか。「食事」、「うつ伏せのまま寝る」が原因として挙げられる。しかしうつ伏せで寝て窒息するのは0～4歳の乳・幼児の睡眠時に多いだろう。よって私は「食事」に原因があると仮説を立てる。まず図8より窒息は1月に最も多いことがわかる。これは正月に餅を食べ喉に詰まらせることが原因だと考える。次に図11より死亡時刻は12～14時台、18～20時台に多く見られる。これは一般的に昼食そして夕食の時間帯である。最後に図10,12から発生場所は病院・診療所、居住施設、公共の地域、家庭に多いことがわかる。これらは食事をとる場所であり、病院や居住施設では看護や介護で誤嚥させてしまうことがある。以上のことから「食事」が高齢者の窒息の原因であることがわかる。

　では、どうすれば窒息を減らせるだろうか。食事は生活に必須の行為のため流動食に変え、固形物は細かくするなど食べやすいものをとるべきである。そして看護師や介護士は患者から目を離さず、誤嚥や喉に詰まらせた際の異物排除対策を身に着けておくべきである。従って私は食事の内容や、病院や居住施設での看護師や介護士の技術で少しでも減らせると期待する。