



年末年始に注意して欲しい急性アルコール中毒

**アルコールには致死量があり、飲める・飲めないは、
個人差があることを理解しましょう！**



クリスマスパーティ、忘年会、新年会など宴会シーズンが始まります。飲酒する場に出席すること多いと思いますが、飲酒は、アルコールの代謝能力により飲めない人、弱い人がいます。強要しては、絶対にダメです！

アルコールハラスメントに該当する行為をした人、その場に居合わせ被害者を放置した人も、刑事・民事責任を問われることがあります。

成人年齢は、18 歳に引き下げられましたが、飲酒・喫煙は、20 歳未満は禁止です。20 歳を超えても若い年代では、脳細胞や臓器機能、精神に悪影響を受けやすく、肝機能障害やアルコール依存症にもなりやすいので飲酒に関して正しい知識と適切な飲み方を学ぶ事は大切です。

➤ 急性アルコール中毒

短時間で大量のアルコールを飲むと、血中アルコール濃度が急上昇して、脳や臓器に悪影響を及ぼします。嘔吐などの症状から意識障害、昏睡や呼吸停止となり死に至るケースもあります。

➤ 飲めない体質の見分け方

アルコールを飲むと顔が赤くなる、動悸がする、頭痛や吐き気がするといった症状がある人は、遺伝的な要因で、アルコールを飲めない体質の人が多いです。

※保健室でアルコールパッチテストを受けることができます。

➤ 急性アルコール中毒を防ぐ飲み方

1. いっき飲みは絶対にしない、他人への強要も絶対しないことが大切です。
2. 空腹の状態でお酒を飲まないようにしましょう。
3. 自分のアルコールに対しての体質を知って、適量以上は飲まないようにしましょう。
4. アルコールを飲むときは、お水やノンアルコール飲料も飲むようにしましょう。
5. 睡眠不足や体調不良時には、アルコールによる悪影響を受けやすいので飲まないか飲む量を制限しましょう。
※飲酒した翌日に頭痛や嘔気、下痢など体調不良がある場合は、自分の適量を超えています。



➤ 急性アルコール中毒が疑われた場合

1. 酔った人を横向きに寝かせて嘔吐物による窒息を防いでください。
2. 毛布などで体を温め、低体温症にならないよう保温して下さい。
3. 声をかけて反応がない、意識がもうろうとしているような場合は、救急搬送を依頼して下さい。

➤ 節度ある飲酒の適量（厚生労働省の健康日本21より）

お酒が飲めるタイプの成人男性では、純アルコール 1 日平均20g程度が目安としています。お酒に弱い人や女性は、半分の10g程度にしましょう。

■お酒の種類ごとの適量

ビール・発泡酒（5%）	中瓶 1 本（500ml）
酎ハイ（7%）	350ml 缶 1 本
ワイン（12%）	ワイングラス 2 杯（200ml）
日本酒（15%）	1 合
焼酎（25%）	100ml
ウイスキー、ジンなど（40%）	ダブル 1 杯

■不安なこと、わからないことは、保健室までお尋ねください。

