



保健室便り



季節外れの酔怪にご用心！

No.74 2015 年 12 月 2 日

年末年始を迎え、打ち上げ、クリスマスパーティ、忘年会、新年会など、宴会が続くことが多くなります。宴会の席でアルコールが提供されるのは一般的ですが、飲酒の危険性についてもう一度確認しましょう！

「飲める人」「飲めない人」は、それぞれ遺伝的な体質で決まります。飲酒に慣れても体質を変えることは出来ません。自分が飲める適量を知って、酔怪にならないよう節度ある飲酒を心がけましょう。



お酒を飲める・飲めないは個性があることを理解し、尊重しましょう！

(未成年の飲酒は法律で禁じられています。親権者や酒を提供した人にも罰則が科せられます。)

私たち日本人を含めて黄色人種は、アルコールに含まれるアセトアルデヒドを分解する酵素がある人と半分しかない人、まったくない人の 3 パターンに分かれます。日本人の約 40% が半分しかなくアルコールに「弱いタイプ」の人で、約 4% がまったくない、「飲めないタイプ」の人です。残りの約 55% の「飲めるタイプ」の人は、悪酔いしにくいですが、「危ない族」と呼ばれアルコール中毒になる確率が高いので安心はできません。

*アセトアルデヒド：アルコールの分解過程で生じる人体に有害な物質で、顔が赤くなる、気分が悪い、頭痛いなどの症状を起こさせ、発がん性があると言われています。



未成年の飲酒はなぜダメなのか

発育途上の細胞は、アルコールの影響を受けやすく、色んな障害が早期に出やすくなります。10 代から飲酒を習慣づけると 20 歳代で脳の委縮が始まり、アルコール依存症になりやすい。また、男子では精子の異常、女子では生理不順など性成長を遅らせ骨の成長へも悪影響を与えます。カクテルや酎ハイなどは、口当たりの良いものがありますが、アルコールが入っていることには変わりありません。

「酔う」とは、脳がマヒすることです

体内に入ったアルコールは肝臓で処理されますが、完全に処理されるまで血液中にとどまり、血中濃度が高くなるにしたがって脳のマヒが進行していきます。これは飲めるタイプの人でも一緒です。肝臓の処理能力には限界があるため、飲酒量が増えていくと脳の中核までマヒが進行します。



ほろ酔いであっても、アルコールは脳の神経を麻痺させるので、千鳥足になり転倒・転落しやすく、反射も鈍くなるので、倒れる時は頭から転倒します。ホームからの転落事故の殆どは飲酒者です。家の階段で転んでも頭部外傷は致命的です。

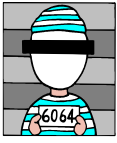
アルコールには致死量があります。

イッキ飲みは急激に血中アルコール濃度が上昇し、一気に昏睡状態にまで進み、時には死にいたります。

イッキ飲みはしない、させないが大原則です



無理に飲ませたら犯罪です。



- ✦ アルコールによる事故で死亡又は障害を残すと刑事・民事の両方から責任を問われます。
- ✦ 脅迫して無理矢理飲ませた→「強要罪」
(飲んで当たり前、部の伝統などという状況で飲酒させることは飲酒の強要です)
- ✦ 酔いつぶれた仲間に必要な保護をしなかった→「保護責任者遺棄罪」
- ✦ 酒に慣れていないのを知っていて無茶な飲み方をさせ→急性アルコール中毒になった「過失傷害罪」・死亡すれば→「過失致死罪」
- ✦ 集団でイッキ飲みをあおり、事故を起こした→「障害現場助勢罪」

泥酔者の看護（命を救うために大切なことです）

- ✦ 泥酔者を決して1人にしない2人以上で付き添う。
- ✦ 衣服をゆるめて呼吸を楽にさせる。
- ✦ 仰向けに寝かせない、横向きに寝かせる。
- ✦ 吐かせる時は、抱き起こさず横向きで少し頭を低くして吐かせる。
- ✦ 身体を冷やさず毛布などで保温する。
- ✦ 頭部など身体に外傷がないか確認する
- ✦ 呼びかけても返答がない、呼吸が浅いなど異変を感じたら直ぐ救急車を呼ぶ。



保健室で出来ること

- ✦ アルコールパッチテスト（自分のタイプを調べましょう）
- ✦ 「アルコール飲めない」カードがあります。(アルコールを断りにくい場で使ってください)
- ✦ アルコールに関して知っておきたいパンフレットがあります。(個人はもとよりクラブ、サークルのミーティング、勉強会などに使ってください)



桃山学院大学では、学生生活委員会より「飲酒マナー宣言」が出されています。

「飲酒マナー宣言」

飲酒はあくまで個人の嗜好であることを確認する。
飲酒は個人の好みや体調によってなされるものであり、いかなる強要も行わない。
未成年者の飲酒は、許容しない。
飲酒運転を未然に確実に防止する。

学生生活委員会



わからない事、不安なことがあればいつでも保健室へご相談ください。

桃山学院大学 学生支援課 保健室