





保健室だより

～アルコールとの付き合い方～

「酔い」のメカニズム・4段階

「酔う」とは脳がマヒすることです！

	<p>1ーほろ酔い 気持ちがほぐれる</p> <p>気持ちがほぐれアルコールの作用で大脳新皮質がマヒし理性の抑制がはずれる。気分がほぐれリラックスしている。酔っていないと思いがちだがこの段階でも運転は犯罪。脳のマヒはすでに始まっている状態</p>
	<p>2ー酩酊 足元がふらつく</p> <p>大脳辺縁系にマヒが及んで「酔っぱらい」状態になる。同じ話を繰り返す、となりの人にからむ、ロレツが回らない、足元がふらつくなどの症状が出たら、飲むのはストップ。周りも止めるようにしよう。</p>
	<p>3ー泥酔 酔いつぶれる</p> <p>脳全体にマヒが広がり、脳幹や脊髄にも及び始める。ぐったり「酔いつぶれた」状態。吐いたものを気管に詰まらせて窒息する危険がある。絶対に一人にしない。誰かが付き添って病院に連れて行くこと。ここから急性アルコール中毒の段階。泥酔と昏睡は紙一重です。いちばん多いのは窒息死。</p>
	<p>4ー昏睡→死 何をしても起きない</p> <p>ついにマヒが脳幹・脊髄から呼吸中枢のある延髄に至る。叩いても、つねっても反応がなければ、生死に関わる深刻な事態。すぐ救急車を呼ぶこと。</p>

アルコール分解のスピード ぜひ覚えて！ アルコールの1単位

下の絵は、アルコールの「1単位」といって、20グラム前後の純アルコールを含む酒類の量です。自分がどのくらい飲んでいるか、単位で把握するようにしましょう。

日本酒	ウイスキー	ビール	サワー類 (7%)	ワイン
				
1合	ダブル1杯	中瓶1本	1缶	グラス2杯

1単位のアルコールの分解におよそ4時間

質・体重・体格などにより個人差はありますが、1単位のアルコールの分解にかかる時間の目安は――

- 男性は、飲み終わってからおよそ4時間
- 女性はおよそ5時間。

3単位飲んだら、約12時間アルコールが体内から消えないこととなります。朝起きたときに、前夜のアルコールが残っているおそれが強いのです。運転すれば「飲酒運転」になってしまいますね。

適度な飲酒量は1日1単位以内、女性は半分に！！

アルコールとの付き合い方は「ほろ酔い」までにとどめること。それが1単位。これ以上飲むと、健康を害したり、トラブルのもとになりがちです。女性はこの半分程度が良いでしょう

あなたもアルハラ・セルフチェック!!

①	練習すればアルコールは強くなれると思う	
②	吐く人のための袋・バケツ・つぶれ部屋を用意している	
③	先輩から注がれたら、断っちゃいけない	
④	みんなで酔っぱらってこそ仲間との一体感が生まれる	
⑤	飲み会は少しくらい無茶しないと、楽しくならない	
⑥	ソフトドリンクを飲むなんて、ありえない	
⑦	酔っているなら、多少の暴力や暴言はしょうがない	
⑧	体質的に飲めない人なんて、いるわけない	
⑨	女だったら、お酌をするのが当たり前だ	
⑩	未成年でも、少しぐらいなら飲ませたって平気だ	
⑪	場を盛り上げるイッキコールを3つ以上知っている	
⑫	男だったら飲めないとカッコわるい	

注)アルハラとはアルコール・ハラスメントの略。

1 つでもあてはまったら、あなたは気づかぬうちにアルハラしている可能性があります…。当然ながら、数が増えるほど、アルハラ度は上昇します。

急性アルコール中毒とは・・・？

血中のアルコール濃度が最高度に達するまでには、ふつう飲酒してから 30～60 分ほどかかります。ところが、大量のアルコールを一時に摂取すると、血中アルコール濃度が急激に上昇し、一気に「泥酔」「昏睡」の状況まで進んでしまい、場合によっては呼吸困難などの危険な状況を引き起こします。これが急性アルコール中毒です。

酔いつぶれた人への対応

酔いつぶれた人を抱き起こして、ムリに吐かせるのはとても危険です。吐いたものがノドに詰まり、窒息することも。急性アルコール中毒では、窒息死が大半なのです。

寝かせる時は、あお向けではなく、横向きに！ 横向きなら吐物が自然に口から出て、窒息を防ぐことができます。

ただし、横向きに寝かせたことで安心してしまい、一人にさせた結果、亡くなってしまうこともあります。目を覚ますまでは、必ず誰かがそばで見守ること。また、急性アルコール中毒では体温の低下も起きます。衣服をゆるめ楽にさせ、毛布などをかけてあげましょう。

【すぐに救急車を呼ぶべき状態】

- ・大イビキをかいて、ギュッとつねっても反応がない。
- ・ゆずって呼びかけても、まったく反応がない。
- ・体温が下がり、全身が冷たくなっている。
- ・倒れて、口からあわをふいている。
- ・呼吸が異常に早くて浅い。または、時々しか息をしていない。

※これ以外にも「危ない」と感じるがあれば、すぐに救急車を呼んでください。世間体を気にしている場合ではありません。これは命に関わる問題なのです。