

イッキ飲み 要注意！！

大学生の飲酒事故は、新入生歓迎会や学祭のシーズンなどに多く発生しています。無理強い、イッキ飲みなどで、多量のアルコールを短時間で飲み、急性アルコール中毒を発症することが原因です。中には、アルコールを分解しない体質の人もあります。無理強い「アルコールハラメント」とも言われ、最近注目されています。

アルコールと正しくつきあい、楽しい大学生活を過ごしてください！！



● アルコールの血中濃度と酔い加減

	血中濃度 (%)	酔いの状態
爽快期	0.02 ~ 0.04	<ul style="list-style-type: none">気分がさわやか皮膚が赤くなる判断力がややにぶる 
ほろ酔い初期	0.05 ~ 0.10	<ul style="list-style-type: none">ほろ酔い気分手の動きが活発になる抑制がとれる体温上昇、脈が速くなる 
ほろ酔い極期	0.11 ~ 0.15	<ul style="list-style-type: none">気が大きくなる大声でがなりたてる怒りっぽくなる立てばふらつく 
酩酊期	0.16 ~ 0.30	<ul style="list-style-type: none">千鳥足呼吸が速くなる同じことを繰り返し喋る嘔気、嘔吐 
泥酔期	0.31 ~ 0.40	<ul style="list-style-type: none">まともに立てない意識混濁言葉も支離滅裂 
昏睡期	0.41 ~ 0.50	<ul style="list-style-type: none">ゆり動かしても起きない大小便はたれ流し呼吸はゆっくりと深い死亡 

● アルコールを飲んではいけない人がいます！！



1. アルコールを飲むと顔面が紅潮する人がいます。これは、「アセトアルデヒド」を分解してくれる酵素(アセトアルデヒド脱水素酵素 型)が生まれつき欠損している人で、酵素を持っている人に比べて、アセトアルデヒドが約10倍以上にも上昇するので、飲酒は危険です。
2. 現在もしくは過去に大病をした人、薬を内服している人や、体調の悪い人は飲酒をさけるべきです。
3. 大学生といっても、**未成年の場合、飲酒は法律で禁止**されていますので注意してください。

● 急性アルコール中毒にならないための好ましい飲み方

1. 空腹時や過労時には飲まないようにしましょう。
2. 強い濃度のアルコール飲料を急ピッチで飲むのは避け、談笑しながらスローペースで飲みましょう。
3. さまざまな種類のアルコール飲料を次々に飲まないようにしましょう。(種類が変わることで飲みすぎてしまったり、口当たりがよいカクテルなどは、後から酔いが回るので要注意です)
4. 自分の意思で飲み、他人には絶対に強要しないようにしましょう。

● こんなときは要注意！！

自分ひとりで立てない時、声をかけても反応すくなく吐き続けている時、短時間で酔いつぶれる時は要注意！！

処置方法は

- ・ 衣服を緩めて呼吸が楽にできるようにする
- ・ 吐物が気管に詰まらないように注意する
- ・ 意識障害がある場合は、窒息の可能性があるので吐かせてはいけない
- ・ 絶対に一人にしない
- ・ 顔面蒼白のときは保温につとめる。顔が赤いときは冷たいタオルで冷やす



● こんなときは医療機関へ！！

**「大きないびきをかいて倒れ、呼んでも反応がない。
顔色が悪く、意識も朦朧として手足が冷たい。呼吸状態がおかしい。」
こんなときは直ちに救急車を要請してください！！**

