

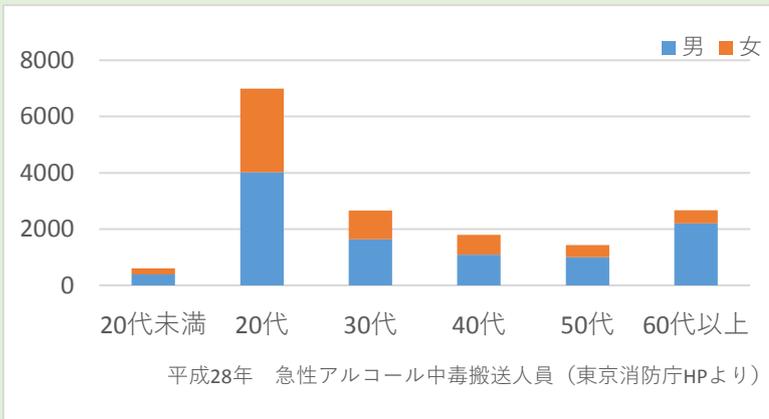
保健センターだより 2019年春・夏号

～急性アルコール中毒について～

1. 急性アルコール中毒とは？

急性アルコール中毒とは、お酒に含まれるエタノールを短時間に大量摂取したとき、分解できなかったエタノールが血液を介して脳に達し、脳内の神経細胞を麻痺させる中毒症状です。吐き気や嘔吐、歩行障害、さらには昏睡、呼吸抑制といった症状が出現し、最悪の場合死に至ります。

2. 急性アルコール中毒にならないためには？



平成28年に東京消防庁が発表した急性アルコール中毒による搬送者数を年齢別で見ると、20代の搬送者数が6988人と最も多い人数でした。大学生や社会人になったばかりの若者が新人歓迎会などでその場の雰囲気にもまれ、イッキ飲みや多量飲酒をしてしまうことが一因と考えられます。「イッキコール」がなくても、「むちゃな飲み方を肯定するような空気」もアルコールハラスメントです！アルハラのない飲み会としましょう。



安全で楽しい飲み会にするために



- 未成年は飲まない・飲ませない
- イッキ飲みはしない、無理強いはしない・させない
- 自分の適量、その日の体調を把握する
- お酒が飲めない体質の方は、周囲の人に「お酒が飲めない体質です」と事前に伝えておく
- お酒を飲むときは食事を取りながら、ゆっくりペースで飲むようにする

3. 周囲の人が急性アルコール中毒になってしまったら？

酔いつぶれた人を無理に吐かせようとすると、吐物が逆流してのどに詰まり窒息する可能性があるため、意識が低下している場合は無理に吐かせようとせずに下記の5点を守りましょう。

1. 絶対に一人にしない
2. 衣服をゆるめて楽にする
3. 体温低下を防ぐため、毛布などをかけて暖かくする
4. 吐物による窒息を防ぐため、横向きに寝かせる
5. 吐きそうになったら、抱き起こさず横向きの状態で吐かせる



また、大いびきをかいて揺すって呼びかけても反応しない、体が冷たくなっている、倒れて口から泡を吐いている、呼吸状態が不安定などの兆候が現れた場合はすぐに救急車を呼びましょう。