

## 急性アルコール中毒の予防

### 飲酒事故に注意しましょう

大学生の皆さんには、20歳を超えてお酒を飲んだり、ご自身は飲まなくてもお酒の席に参加したりすることがあると思います。少量のお酒であればリラックスした状態になり楽しい気分を感じられることもありますが、適量を超えた飲酒は体調を崩す原因になります。また、20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。

ここでは、安全で楽しくお酒を飲むための注意点や、万が一の事態に遭遇した時の応急処置方法などをご紹介します。

### 急性アルコール中毒とは

人は、飲酒をすれば酩酊と呼ばれる酔った状態になります。どの程度からが急性アルコール中毒となるのか明確な基準はありません。しかし、泥酔以上の状態では意識レベルが低下し、嘔吐・血圧低下・呼吸数の低下などが起こり、生命に危険をおよぼす可能性があります。

血中アルコール濃度 (mg/dl) と酔いの状態

爽快期 20~40(mg/dl)	ほろ酔い期 50~100	酩酊初期 110~150	酩酊極期 160~300	泥酔期 310~400	昏睡期 410~
陽気になる 	ほろ酔い気分 	気が大きくなる	何度も同じ事を話す	もうろう状態 	生命の危険を生じうる状態

一般に20代の若者や女性、飲酒後に顔が赤くなりやすい人などはアルコールの分解が遅いため、アルコールの血中濃度が下がりにくいです。そのため、急性アルコール中毒のリスクが高まります。

### お酒を飲むときの注意点

- \* 自分の適量を把握し、その日の体調にも注意しましょう
- \* 水分を取りながら、食事と一緒にゆっくりとお酒を楽しみましょう
- \* いっきに多量の飲酒をすることはやめましょう
- \* 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」と事前に伝えましょう
- \* 飲酒の強要はやめましょう
- \* 飲酒中・飲酒後の運動や入浴は避けましょう



## もし急性アルコール中毒になってしまったら

飲酒後、何らかの刺激を与えても、意識、呼吸がない場合には、躊躇せず救急車を呼びましょう。

★十分な呼吸をしているにもかかわらず意識がない場合は、回復体位（※）をとりましょう。

→この体位により舌根沈下（あごや舌の筋肉がゆるみ、舌の付け根がのどに落ち込むこと）による気道閉塞や嘔吐物による窒息を防ぐことができます。

※回復体位



長時間回復体位にするときには、下になった部分が血液の循環が悪くなることから、約 30 分おきに反対向きの回復体位を取りましょう。

★嘔吐が起きた時は、口の中から吐物をかき出して喉に吐物を詰まらせないようにしましょう。

★酔いがさめるまで付き添うなど、目を離さないようにしましょう。

→寝ていると思って一人にすると知らない間に意識を失っていることがあります。

「厚生労働省 e-ヘルスネット」

健康日本 21 アクション支援システム Web サイト

「東京消防庁」

[https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/kyuu\\_adv/chudoku.html](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/kyuu_adv/chudoku.html)

國學院大學保健室