

保健室だより

平成 24 年 2 月発行
大正大学保健室

昨年 12 月は『飲酒』を特集しました。引き続き『飲酒』を詳しく特集します。将来、「お酒を飲む」、「飲まない」を含めて、生活に密接に関わるお酒の知識を深め、お酒と上手に付き合ひましょう。

●酔いの状態について

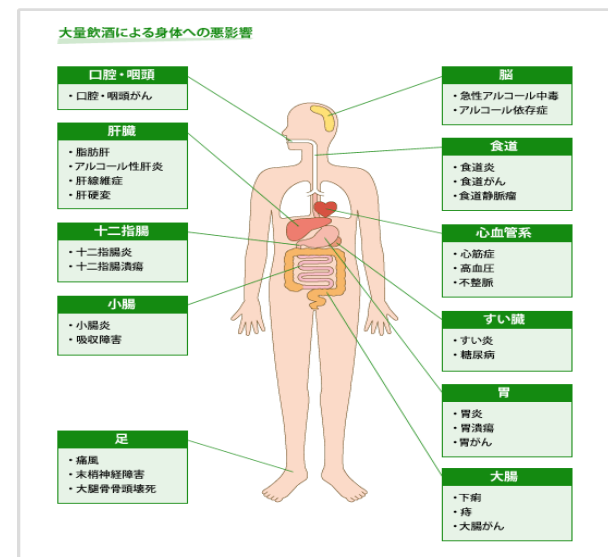
血中濃度 (%)	酒量	酔いの状態	脳への影響
0.02以上 0.05未満	ビール(中びん) (~1本) 日本酒 (~1合) ウイスキー・シングル (~2杯)	さわやかな気分になる 皮膚が赤くなる 興奮になる 判断力が少し鈍る	網膜体で興奮すると、理性をつかさどる大脳新皮質の活動が低下し、抑えられていた大脳の縁系(本能や感情をつかさどる)の活動が活発になる。
0.05以上 0.10未満	ビール(1~2本) 日本酒(1~2合) ウイスキー・シングル(3杯)	ほろ酔い気分になる 手の動きが随分になる 抑制がとれる (理性が失われる) 体温が上がる 脈が速くなる	大脳辺縁系 大脳新皮質 網膜体 小脳 脳幹
0.10以上 0.15未満	ビール(3本) 日本酒(3合) ウイスキー・ダブル(3杯)	気が大きくなる 大声でなぐりたてる 怒りが増える 立てばふらつく	脳いているところ 少し麻痺したところ 完全麻痺したところ
0.15以上 0.30未満	ビール(4~6本) 日本酒(4~6合) ウイスキー・ダブル(5杯)	千鳥足になる 何事も同じことをしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気、おう吐が起こる	小脳まで麻痺が広がると、運動失調(千鳥足)状態になる。
0.30以上 0.40未満	ビール(7~10本) 日本酒(7合~1升) ウイスキー・ボトル(1本)	まともに立てない 意識がはっきりしない 言語がめちゃくちゃになる	海馬(記憶の中核)が麻痺すると、やがて起こることを記憶できない(ブラックアウト)状態になる。
0.40以上 0.50未満	ビール(10本以上) 日本酒(1升以上) ウイスキー・ボトル(1本以上)	呼吸が浅くても起きない 大小便はたれ流しになる 呼吸は弱つくりと深い 呼吸	麻痺が網膜体に広がると、呼吸中枢(延髄)も危ない状態となり、死に至ることもある。

アルコールには**麻酔作用**があります。「酔い」はアルコールが**脳を麻痺**させることで起こり、**アルコール血中濃度が高くなるほど、酔いが進行している状態**になります。但し、個人差があります。

「酔いの状態は、アルコール血中濃度によって**6段階**に分かれています。

「酔う」とはどういう状態で、脳や身体にどのような影響があるのかを理解しましょう。

●過度の飲酒による身体への影響



お酒には、「メリット、デメリット」があります。

適量の飲酒は健康にプラスになる一方、過度の飲酒は死亡率を大幅に上昇させます。

お酒を飲む場合は、『**適正飲酒**』を心がけましょう。

出典：「江東区健康プラン 21 お酒のはなし」より/Asahi 人とお酒のいい関係より

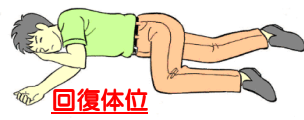
●急性アルコール中毒とは

「イッキ飲み」のように短時間で大量の飲酒をすると、アルコール血中濃度が急激に上昇し、「ほろ酔い期」も「酩酊期」も飛び越して、一気に泥酔、昏睡の状態に進んでしまい、呼吸困難など危険な状態を引き起こします。特に、お酒の弱い人は少量のアルコールでも危険な状態になります。

●急性アルコール中毒が起きてしまったら

介護方法

- ① 絶対に 1 人にしない
- ② 衣服を緩めて楽にする
- ③ 体温の低下を防ぐ
- ④ 吐物による窒息を防ぐために、顔を下に向け、横向きに寝かせる



こんな時は救急車を呼ぶ!

- ① いびきをかき、強くつねっても反応がない
- ② 倒れて、口から泡を吐いている
- ③ 体温が下がって、全身が冷たい
- ④ 呼吸が異常に早くて浅い。呼吸がゆっくりで時々しか息をしない
- ⑤ 飲み始めてから 1 時間で酔いつぶれている

→ **すぐに医療機関へ**

出典：社団法人アルコール健康医学協会 HP/東京消防庁 HP