

~保健センターだより

vol. 8

2017.11.1

京都造形芸術大学
保健センター



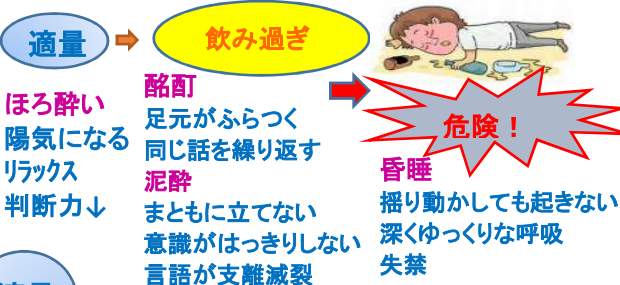
★お酒の話★

秋も深まり日々寒さが募ってきました。街や郊外も美しいこの季節に心身のリフレッシュを心がけたいものです。また冬に向かって風邪やインフルエンザにかからないように、体力づくりや体調管理にも努めましょう。インフルエンザワクチンの予防接種も流行前のこの時期に受けたいものです。これからの季節、クリスマスや忘年会、新年会とイベントが続きます。友達や仲間、家族と過ごす時間は楽しいものですが、暴飲暴食にも注意したいものです。アルコールに接することもあると思われませんが飲み方には注意が必要です。未成年者においては飲酒をすることのないようくれぐれも気をつけて下さい。

…アルコールの作用とは…

飲んだあとお酒は体の中でどのようになるのでしょうか？

アルコールは胃に入ると体への吸収が始まります。血液に入ったアルコールは数分のうちに全身を循環、脳に入った段階で神経細胞に作用し脳の働きを麻痺させます。この状態がお酒を飲んで酔うという状態です。陽気になったり、気が大きくなったりするのはこの状態です。その後アルコールは肝臓で分解され尿や汗、息になって体外に排出されます。酔い始めてから、さらに飲み続けるとアルコールの血中濃度が高くなり、脳全体に作用が広がり、場合によっては昏睡や呼吸困難に陥り(急性アルコール中毒)最悪の場合、死に至ります。たとえ「私は大丈夫」と思っている、体調や環境により急性アルコール中毒に陥ることもあります。



適量

とは… お酒に弱い人、強い人、男性、女性、年齢などにより個人差があります。一般的に女性より男性に比べ弱い傾向があります。自分の適量を知り、ほろ酔い程度にとどめ適量の飲酒を心がけましょう。

* 一般的な適量 *



未成年者は絶対お酒を飲んではいけません！！

未成年者の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」という法律で禁止されています。

どうして成人するまで飲酒は禁止なのでしょう？



理由

- ①脳細胞の破壊が加速される
脳の神経細胞が発達する未成年の時期に飲酒をすると脳細胞の破壊が始まってしまいます。
- ②アルコール分解能力が未熟
アルコールを分解する仕組みが未熟なため全身の臓器に負担がかかり悪影響が出ます。
- ③アルコール依存症になりやすい
未成年で飲み始めると短期間で依存症になりやすい。
- ④性ホルモンに異常が起きる恐れがある
女性の場合生理不順や無月経を起こすことがある。

急性アルコール中毒

短時間で飲むと血中アルコール濃度はより早く高くなります。大量のお酒を飲むイッキ飲みは急性アルコール中毒、そのうえ生命の危険につながります。若年者はアルコールに対する耐性も低いことからリスクが高いといえます。

<仲間が酔ったら> 酔った人に付き添い一人にしないこと。吐いた場合、吐いたものが喉につまらないように気をつける。意識がない場合、仰向けに寝かせていると気道閉塞を起こすことがあるので横向けに寝かせ(回復体位)、救急車を要請する。生命に関わる場合は迷わず心肺蘇生を行う。



★日本人はお酒に弱い★

お酒に「強い」「弱い」「飲めない」というのは生まれつきの体質で変えようがありません。飲めない人に対して「根性がない」というのは大きな間違いです。元来日本人は、アルコールが肝臓で分解される際に生じる有毒なアセトアルデヒドという物質を分解する酵素の働きが弱い人が多く(日本人の44%)、少しのお酒でも赤くなったり、気分が悪くなったり、吐き気などの症状を起こしやすくなります。また急性アルコール中毒で救急搬送されるのは20才代が抜きんでて多いのが現状です。飲めない人に無理強いするのは絶対に避けなければいけません。未成年者においてはたとえ勧められても、「断る勇気」をもって下さい。希望ある未来のために！



出典：アルコール健康医学協会
国税庁自分の体は自分で守る