

保健だより



さわやかな秋風によって、キンモクセイの甘い香りが感じられる季節になりました。この時期は、夏の疲れと寒暖の差で体調を崩しやすいです。生活リズムを整えて、後学期も元気に充実した大学生活を送りましょう。

今回のテーマは、「**飲酒**」について特集します。

アルコールを飲んで悪酔いするかしないかは、生まれつきの体質です。

実は、日本人の約4割は、生まれつき「飲めない族」、つまりアルコールをまったく受けつけないか、少量飲めても悪酔いしやすい体質なのです。まず、自分が「飲めない族」ではないかを知ることが大切です。



医務室でも、**アルコールパッチテスト**が行えます。(所要時間20分程度)
是非、興味がある人は来て下さい！





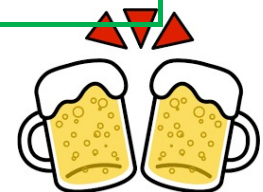


「酔い」のメカニズムと対応方法



	メカニズム	対応方法
① ほろ酔い 	アルコールの作用で 大脳新皮質がマヒし 理性の抑制がはずれ る。気分がほぐれリ ラックスしている。 酔っていないと思 いがちだがこの段階 でも運転は犯罪。脳 のマヒはすでに始ま っている状態。	日頃から飲むタ イフなのか確認 する。イッキ飲 みをさせない。
② 酩酊 	大脳辺縁系にマヒが 及んで「酔っぱらい」 状態になる。同じ話 を繰り返す、となり の人にからむ、ロレ ツが回らない、足元 がふらつくなどの症 状が出る。	飲むのはストッ プ。周りも止め るようにしよ う。

	メカニズム	対応方法
③ 泥酔 	大脳全体にマヒが広 がり、脳幹や脊髄に も及び始める。ぐっ たり「酔いつぶれた」 状態。ここから急性 アルコール中毒の段 階。泥酔と昏睡は紙 一重です。 いちばん多いのは窒 息死。	吐いたものを気 管に詰まらせて 窒息する危険が あるので横向き に寝かす。絶対 一人にしない。 誰かが付き添っ て病院に連れて 行くこと。
④ 泥酔⇒死 	ついにマヒが脳幹・ 脊髄から呼吸中枢の ある延髄に至る。こ こがやられてしま うと、あとは死のみ。 叩いても、つねっ ても反応がなければ、 生死に関わる深刻な 事態。	すぐ救急車を呼 ぶこと。救急車 が来るまで、横 向きに寝かし一 人にしないこ と。





飲酒の法律を守ろう!



飲み方を間違えると自分や大切な人の命に関わることがあります。
一人ひとりが飲酒に対しての正しい知識と流されない強い意志を持つことが何より大切です。

「未成年者飲酒禁止法」

絶対にダメ!!! 法律を守ろう

「未成年者の飲酒を防止し、その機会を見過ごしてはならない」と法律に定められています。
未成年者にお酒を勧めた場合も、「未成年の飲酒を見過ごした」として、法律で罰せられます。

未成年者の飲酒は、「脳細胞の破壊を加速」・「アルコール分解能力が未熟」・「アルコール依存症になりやすい」など心身の発達を害することがあるため法律で禁止されています。

「道路交通法」

第65条第1項

酒気を帯びて車両等を運転してはならない。

この「車両等」が指すのは「自動車」・「バイク」のほかに「自転車」も含まれています。

つまり、お酒を飲んで自転車で乗ると、懲役刑もしくは罰金刑が科せられます。

