

イッキ飲み・アルハラ防止！

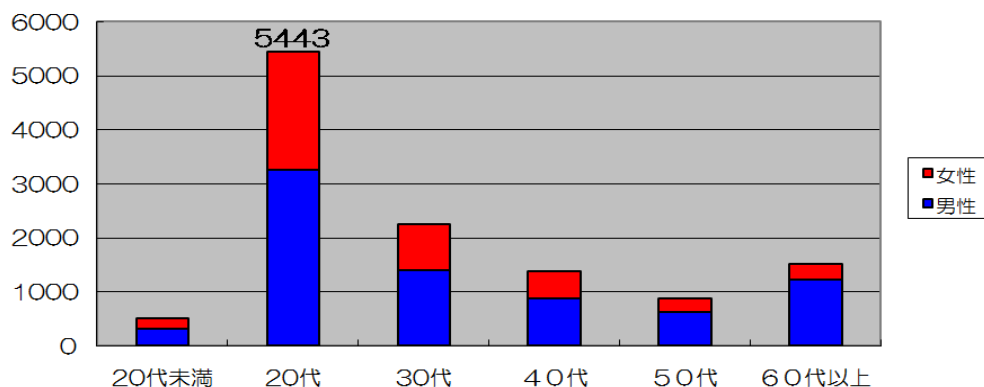


【急性アルコール中毒の現状】

これから春に向けて、歓送迎会やお花見などのイベントでお酒を飲む機会が増えてくると思います。自分自身のお酒の適量を理解した上で楽しく飲む分には問題ありませんが、その一方で毎年20歳代の急性アルコール中毒による救急搬送が後を絶たしません。

平成24年中の東京消防庁管内での急性アルコール中毒にまつわる救急活動は約1万件であったと報告されています。その中でも、急性アルコール中毒の年代別の割合は男女ともに20歳代が多くを占めています（下表参照）。

平成24年 年代別の急性アルコール中毒による救急搬送人員



（表引用：東京消防庁『他人事ではない「急性アルコール中毒」～正しいお酒の飲み方で、楽しいイベントを～』）

【なぜ急性アルコール中毒は起こるのか？】

血中のアルコール濃度が最高度に達するまでには、普通、飲酒してからおよそ30分から1時間かかるといわれています。そのため、イッキに飲んだ時は大丈夫そうに見えても、後に重大な結果を招いています。

急性アルコール中毒を起こす人は、場を盛り上げる手段としてむちゃ飲みやイッキ飲みを披露し、尋常ではない量のアルコールを短時間で飲んで（飲ませて）しまうことが多いです。大量のアルコールを一時に摂取すると、血中アルコール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」の状態にまで進んでしまい、場合によっては呼吸困難など危険な状態を引き起こします。これが急性アルコール中毒です。

【急性アルコール中毒にならないためにはどうしたらよいのか？】

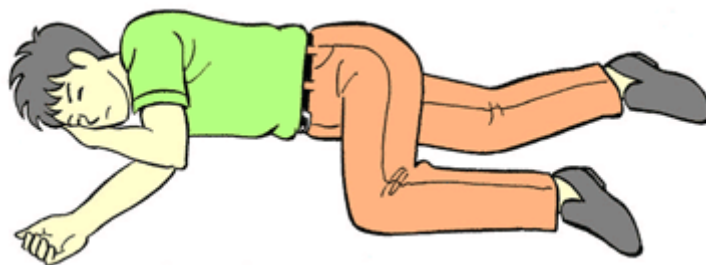
東京都消防庁は以下の6点を挙げています。

1. 自分の適量を知るとともに、その日の体調にも注意しましょう。
2. 短時間に多量の飲酒（一気飲み）をすることはやめましょう。
3. 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」と事前に伝えておきましょう。
4. 飲酒の無理強いを、しないようにしましょう。
5. 周囲の人は酔った人に付き添い、一人にしないようにしましょう。
6. 酔った人が吐いた場合、吐いたものが喉につまらないように注意しましょう

自分自身で飲酒に関して管理することは望ましいですが、それでも他者から飲酒を強要されることもあります。こうした他者に飲酒を強要させる行為はアルハラ（アルコール・ハラスメントの略）と言われ、飲酒にまつわる人権侵害になります。過去にも相手にイッキ飲みを強要し、その後容態が急変し、急性アルコール中毒で死亡してしまった事故があります。このような事故で、飲ませた側に刑事・民事責任があると指摘され、実際に罪に問われた人もいます。飲酒する本人だけでなく、飲ませる側の責任も重大であるということを理解しておかなければなりません。

【急性アルコール中毒の対処法は？】

飲酒后、何らかの刺激を与えても全く反応していない場合は、昏睡状態に陥っている可能性があります。そのままにすると呼吸が停止し死に至る危険性があります。ためらわず一刻も早く救急車を呼ぶことが重要です。また、意識がはっきりしていない中でも呼吸が十分ある場合は、呼吸の通り道を確保するために、そして嘔吐物を詰まらせないように回復体位をとらせることが推奨されています。そして、何よりも昏睡状態にある人を一人にせず、暖かくしてあげて状態の変化がないか付き添っていることが大切です。



回復体位

引用・参考サイト一覧

東京消防庁（2015. 1. 21 付）. *他人事ではない「急性アルコール中毒」*

～正しいお酒の飲み方で、楽しいイベントを～.

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/life/kyuu-adv/201312/chudoku/index.html>.

イッキ飲み防止連絡協議会（2015. 1. 21 付）. *イッキ飲み・アルハラ防止のページ*.

<http://www.ask.or.jp/ikkialhara.html>.