

急性アルコール中毒予防

飲酒事故に注意しましょう

お酒を飲みながら、同僚や友人と語り合うのは楽しいですね。しかし、お酒の飲み方によっては、楽しいはずの時間が一転することも少なくありません。特に年末は、急性アルコール中毒が原因で救急搬送される人が激増します。「私は大丈夫!」と自信を持っていても、体調や環境により急性アルコール中毒の症状に陥ることもあります。ここでは、安全で楽しい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。

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、通常、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の注意点

東京消防庁は以下の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、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。



もし急性アルコール中毒になってしまったら

酔いつぶれることがないように、節度ある飲酒をこころがけましょう。

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。

東京消防庁 HP 他人事ではない「急性アルコール中毒」

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/kyuu-adv/201312/chudoku/>

もっと日本を。もっと世界へ。

