

# 大学健康管理センターだより

平成27年度 第4号

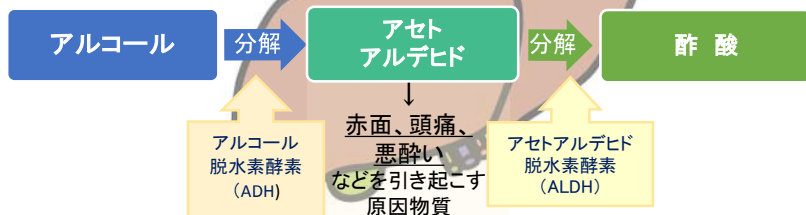


## 夏休みや納涼会などで お酒を飲む機会が多い季節です。

—「適正飲酒」を守り、楽しいお酒の場にしましょう—

### お酒に強い、弱いとは？

<肝臓でのアルコールの代謝>



お酒が飲めるかどうかは、肝臓での酵素（ALDH）の働きによって異なります。酵素の働きが低い体質の人は、少量のお酒で酔ってしまいます。

また、性別や体格、年齢の違いやその日の体調によっても酔い具合が変わります。

アルコールに対する体質は、生まれつき決まっているものであり、努力で飲めるようになることはありません。飲めない人にお酒を無理強いするのは、危険な行為ですので絶対にやめましょう！

大切なことは、お酒がたくさん飲めることではなく、自分の身体に合わせてお酒と上手く付き合うことです。

節度ある適度な飲酒の量はどの位？



ビール中瓶1本 (500ml)      日本酒1合 (180ml)      缶チューハイ [7%] (350ml)



お酒の1単位（純アルコール20g）にあたる、この程度の量とされています。

あなたはホントに飲める人ですか？



★センターでは、アルコール体質試験パッチを準備しております。ご自身の体質を知りたい方は、ぜひご利用ください。

### 飲み過ぎるとどうなるの？

ほろ酔い	・気分がほぐれてリラックスする。 ・陽気になる。 ・判断力が鈍る。 ・体温が上がる。	適量
酩酊	・足元がふらつく。 ・同じ話を繰り返す。 ・呼吸が速くなる。	飲み過ぎ
泥酔	・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。	危険！
昏睡	・揺り動かしても起きない。 ・大小便は垂れ流しになる。 ・呼吸はゆっくりと深い。	

### もし、酔いつぶれてる人がいたら...

寝たらよくなるだろう...と思い周囲の人がそのままにしてしまったことで、死に至る場合もあります。そんな事態にならないために、酔いつぶれてしまった人の救護の方法を知っておきましょう！

- ① 次のような症状がある時は、すぐに救急車を呼ぶ。
  - ・揺すって呼びかけても反応しない
  - ・体が冷たくなっている
  - ・倒れて口から泡を吐いている
  - ・大きないびきをかいて痛みの刺激に反応しない
- ② 絶対に一人にしない。
- ③ 衣服をゆるめて楽にする。
- ④ 体温の低下を防ぐため、毛布などをかけて暖かくする。
- ⑤ 吐物による窒息を防ぐため、横向きに寝かせる。

救急車を呼ぶことをためらわない！



参考資料：厚生労働省 e-ヘルスネット、公益財団法人 アルコール健康医学協会、ライフケア技研株式会社

福島県立医科大学は敷地内全面禁煙です。大学健康管理センターでは、現在喫煙している教職員・学生を対象に禁煙サポートをおこなっております。お気軽にご利用ください。

大学健康管理センター

- ・電話：024-547-1822／1884      ・内線：5260／5263      ・メール：kenkou@fmu.ac.jp      ・場所：8号館 2階 東側
- ・開所時間：8:30～17:15(土日祝日及び12/29～1/3を除く)