



保健室だより

2019年11月
保健室 第6号

平成から令和へと新元号を迎えた今年も残すところわずかとなり、日増しに寒さが身にしみるようになりました。これからの季節、津田沼祭の打ち上げや忘年会・新年会などでお酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか。

大学生になると20歳を超えている人も多いので、お酒に誘われる機会があるかもしれませんが、**未成年者の飲酒は絶対してはいけません**。また、未成年者にお酒をすすめてもいけません。お酒の飲み方として、「**イッキ飲み**」や「**大量飲酒**」、「**お酒の無理強い**」は命に関わる「**急性アルコール中毒**」になりかねない危険な行為です。イッキ飲みやお酒の無理強いなどは「強要しない」「しっかりと断る」ということを念頭におき、楽しくお酒を飲みましょう。

危険 死に至る急性アルコール中毒

急性アルコール中毒とは・・・



● 急性アルコール中毒は、短時間に多量のお酒を飲むことにより血中アルコール濃度が急上昇して、脳内の神経細胞を麻痺させ、吐き気や嘔吐、歩行障害、昏睡などを引き起こします。昏睡の状態は、意識が混濁し、**呼吸麻痺や、吐いたものがノドにつまることで、死に至る**ケースもあります。特に、お酒に弱い人は、少量のアルコールでも危険な状態になるので、注意が必要です。

急性アルコール中毒で大学生が死に至った事例



● 男子 大学2年生 2017年12月12日死亡

男子学生(20)は、12月11日にテニスサークルの飲み会に参加。当初ビールを飲んでいましたが、**はやし立てられて20杯分のウォッカをイッキ飲み**した。間もなく酔いつぶれ、呼びかけに反応がなくなった。急性アルコール中毒を疑った後輩は上級生に相談したが上級生から「たいしたことないから大丈夫」といわれ、救急車を呼ばなかった。翌日午前5時45分ごろ、一緒にいた学生が男子学生の呼吸が止まっていることに気づいて救急車を呼んだが、死亡が確認された。司法解剖の結果、急性アルコール中毒の影響で吐いた物をのどに詰まらせての窒息の疑い。死亡した学生の両親は、**飲み会に参加した他の学生らを保護責任者遺棄致死罪で刑事告訴**した。

● 女子 大学1年生 2015年12月16日死亡

女子学生(19)は、授業終了後の16日午後5時40分ごろから、部室内で男女約10人と飲酒。午後10時40分ごろ、他の学生が女子学生の意識が無いことに気づき、119番通報。救急搬送されたが約1時間後に死亡した。死因は急性アルコール中毒だった。女子学生と一緒にいた学生は「**ウイスキーを紙コップで2杯ぐらい飲んだと話していた**」という。

急性アルコール中毒にならないために

- 自分の適量、その日の体調を把握する
- イッキ飲みはしない、無理強いはしない・させない
- 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」と事前に伝えておく
- お酒を飲むときは食事を取りながらゆっくりのペースで飲む

周囲の人が急性アルコール中毒になってしまったら・・・
意識がない、呼吸がおかしい、そんな場合は直ちに救急車を！



- 反応がない場合は救急車を手配
- 酔いつぶれた人を介護するときは・・・
 - 一人にせず、誰かが必ず付き添い、吐物による窒息を防ぐため横向きに寝かせる
 - 衣服を緩めて楽にし、体温低下防止のため、毛布などの掛物をして温かくする
 - 吐きそうになったら、抱き起こさず、横向きの状態で吐かせる

・横向きに寝かせる

・下あごを前に出して 気道を確保する



・両肘を曲げ上側の手の甲を 顔の下に入れる

・上側の膝を約90度曲げ、 後ろに倒れないようにする

なくそう！アルハラ

アルハラとはアルコール・ハラスメントの略。飲酒にまつわる人権侵害。命を奪うこともあります。
～飲めない人や飲みたくない人にお酒を強いるのは、「暴力」と同じです。
以下の行動は絶対にやめましょう。

- 飲酒の強要（上下関係・部の伝統・罰ゲームなど心理的圧力をかけ追い込む）
- イッキのませ（場を盛り上げるため、イッキのみや早飲みをさせる）
- 意図的な酔いつぶし（酔いつぶすことを意図とした飲み会を行う）
- 飲めないことへの配慮を欠く（本人の体質や意向を無視して飲めないことを侮辱する）
- 酔ったうえでの迷惑行為（酔って絡んだり、暴言・暴力・セクハラ行為などを行う）

特定非営利活動法人 ASK <https://www.ask.or.jp/>

政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201804/2.html> 参照

<問い合わせ先>

保健室 津田沼校舎（1号館1階） 047-478-0231
新習志野校舎（12号館1階） 047-454-9764