

自然科学教育部大学院生へ

昨今、学内で飲酒に伴う事故が多発しており本教育部・理学部・工学部の学生が当事者となる、または関与する事故・事件も起きています。本資料を参考に、常に節度ある飲酒を心がけ、万が一の対応も学んでください。

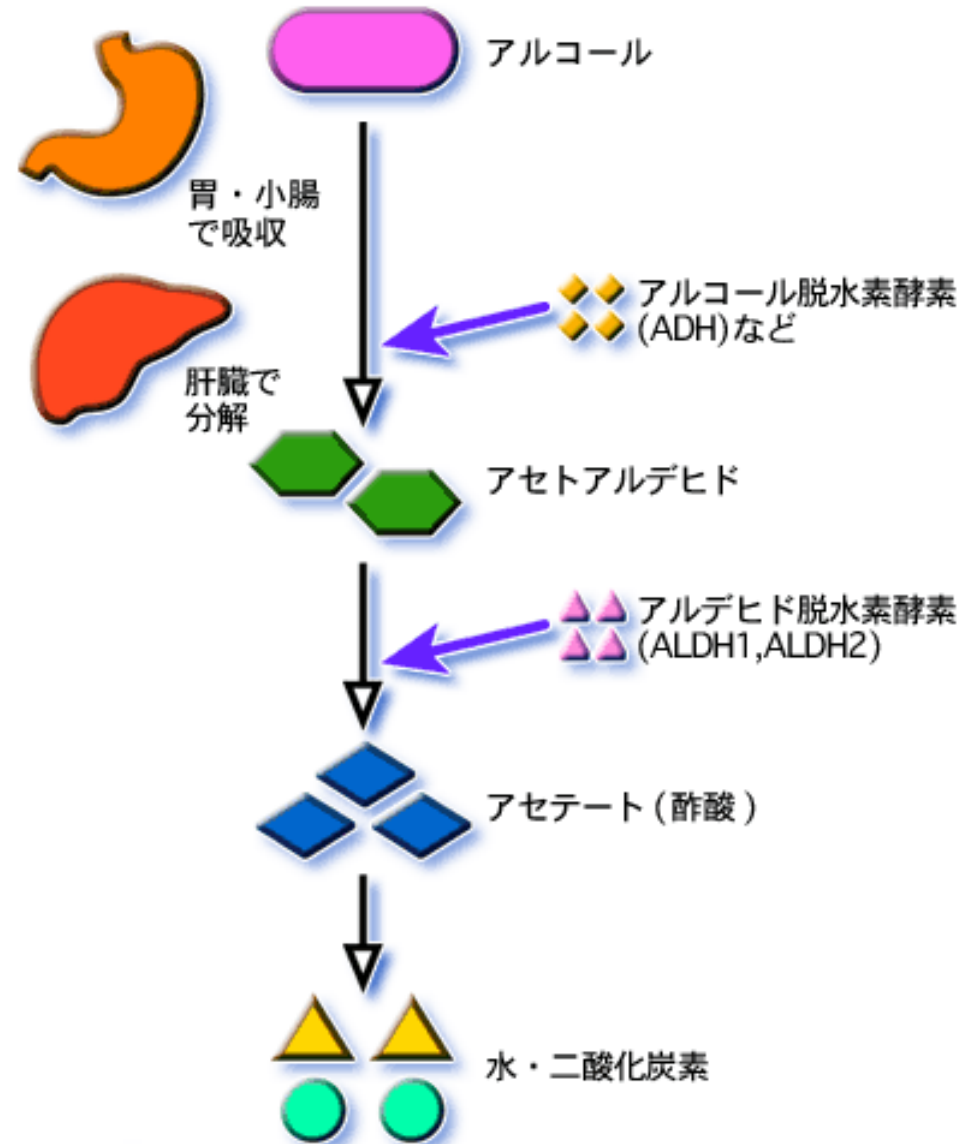
自然科学教育部学生委員会

飲酒について

※熊本大学保健センター
健康の手引きより抜粋

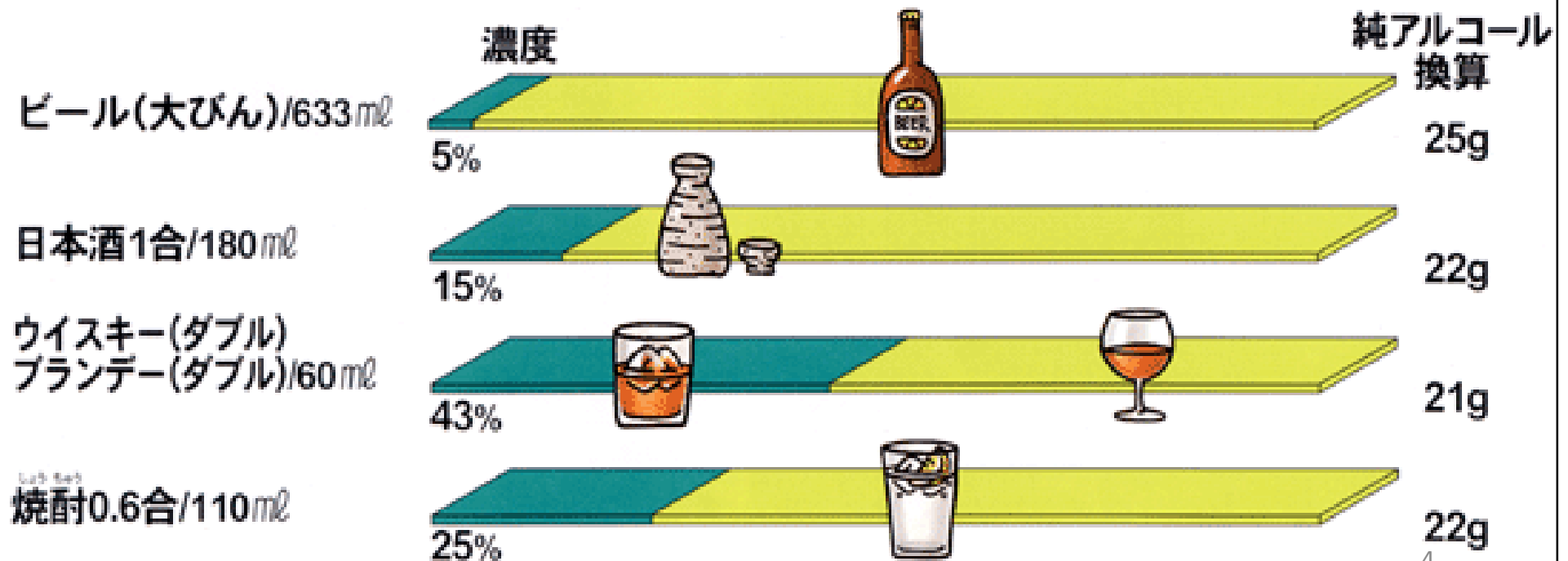
飲んだお酒は体の中でどうなる？

- 1 口から入ったアルコールは胃から約**20%**、小腸から約**80%**が吸収されます。そして血液に入って数分のうちに全身にくまなくしみわたります。
- 2 体内に入ったアルコールの大部分が肝臓で代謝されます。肝臓ではアルコールはアセトアルデヒドを経てアセテート（酢酸）に分解されます。
- 3 アセテート（酢酸）は血液によって全身をめぐる、筋肉や脂肪組織などで水と二酸化炭素に分解されて体外に排出されます。
- 4 摂取されたアルコールの**2~10%**が、そのままのかたちで尿・汗・呼気から排泄されます。



お酒の量は

- お酒の1単位
- ビールは大びん1本（633ml）、日本酒は1合（180ml）、ウイスキーはダブル1杯（60ml）、焼酎0.6合（110ml）をアルコールの摂取量の基準としてお酒の1単位としています。お酒の1単位を純アルコールに換算するとほぼ23g前後となります。



アルコール血中濃度と酔いの状態

- 爽快期（大脳） さわやかな気分になる
- ほろ酔い期 理性が失われる
- 酩酊初期 怒りっぽくなる
- 酩酊期（小脳） 吐き気・おう吐がおこる
- 泥酔期（海馬） 意識がはっきりしない
- 昏睡期（延髄） ゆり動かしても起きない

適正飲酒の10ヶ条

- 笑いながら共に、楽しく飲もう
- 自分のペースでゆっくりと
- 食べながら飲む習慣を
- 自分の適量にとどめよう
- 週に二日は休肝日を
- 人に酒の無理強いをしない
- くすりと一緒には飲まない
- 強いアルコール飲料は薄めて
- 遅くても夜12時で切り上げよう
- 肝臓などの定期検査を

急性アルコール中毒の対処法を知っていますか？

- 酔いつぶれて横になっている場合は寝ているうちに舌がのどに落ち込んだり、嘔吐物がのどに詰まって窒息する危険があるので、必ず体と頭を横向きにして寝かせる。また、30分おきに反対向きにする。
- 酔いつぶれている者がいる場合は体温が低下しないように毛布を掛けるなど保温に気を配る。
- 酔いつぶれている者がいる場合は絶対に目を離さず、顔色や呼吸の様子を常に観察し異常が見られた場合には、**救急車を呼ぶ**等の適切な処置をする。
- 酔いつぶれている者がつねっても起きず、呼吸に異常（浅く速い呼吸、あまりにもゆっくりした呼吸）がある場合には意識がないと判断し、**迷わず救急車を呼ぶ**。命を落とす危険性が高く、心肺蘇生が必要になる場合がある。

アルコールを摂取する場合、摂取させる場合には中毒になる可能性を念頭におくこと。