

知って得する健康コラム～アルコールとの上手な付き合い方：危険な飲酒～

周りの人はどうしている？

大河原消防署 村田出張所

宍戸幸信 所長の取り組み！

Q. お酒は飲みますか。飲酒時に気を付けていることはありますか。

宍戸所長 歓送迎会など集まる機会には飲みます。仕事上、飲酒することは減りました。飲酒するときは何かを食べながら1～2合にとどめています。

Q. 飲酒に関する救急要請にはどのようなことがありますか。

宍戸所長 昔より急性アルコール中毒は少なく、仙南で年間25件でした。飲酒により判断力が低下し、足を踏み外したり転んでけがが増えます。自主防衛が働かず、頭を打ったりふらついて車道にはみ出したりと事故につながることもあります。また、常習的に飲酒する人が体調を崩しての要請もあります。

Q. 多量飲酒によりどのような問題が起きますか。

宍戸所長 意識が低下して命にもかかわります。吐いたものを詰まらせての窒息も要注意です。具合の悪い人がいたら誰かが必ず付き添うようにしてください。

Q. 危険な飲酒にならないための心がけを教えてください。

宍戸所長 お酒を飲む方は『自分の適量を知って、守ること』。お酒を覚えたての頃は、ふざけたりゲーム感覚で飲みがちです。周囲の人も『無理にすすめない』など気を付けてください。



村田町民のお酒の飲み方(※健康むらた21計画中間評価のための中間アンケートより)

○お酒を飲む男性 76.6% (毎日・時々合わせて)

女性は20～30歳代の60.9%から年齢とともに低くなります。

○お酒を飲む男性のうち、1回に3合以上飲む人の割合 26.3%

20～30歳代の男性は、時々お酒を飲み1回に飲む量が多くなる傾向にあります。



(健康むらた！ 飲酒の常識・非常識！)

アルコールが抜けるのは…缶ビール2本飲んだら6時間後

からだの中でのアルコールは、体重1Kgにつき1時間で約0.1gという速さで処理されます。

例えば、体重60kgの人が缶ビール(500ml)1本を飲んだ場合、体内のアルコールがなくなるには3～4時間かかります。これはあくまでも目安。若者・女性・高齢者・飲酒で顔の赤くなるタイプの人により分解が遅くなります。

また、「仮眠すればアルコールが抜ける」というのは間違い。寝るとアルコールの分解は遅くなります。飲んだ分だけ、アルコールが抜けるまでには長い時間が必要です。

翌日に運転などの予定がある場合は、早めに切り上げましょう。

これだけ飲むと 体内で分解するまでに約4時間

ビール(5%)	500ml	1缶
チューハイ(7%)	350ml	1缶
ワイン(12%)	200ml	小グラス2杯
日本酒(15%)	180ml	1合
焼酎(25%)	90ml	コップ半分
ウイスキー(43%)	60ml	ダブル1杯

若い方・女性・高齢者は要注意…急性アルコール中毒

飲酒により、意識状態が低下し嘔吐や呼吸状態が悪化するなど危険な状態になります。

一気飲みとして飲酒させられ、死亡に至るケースは毎年発生しています。

年末は飲酒する機会も増える時期です。

飲酒する場合は、適量を守り、無理に飲酒をしない、させないようご注意ください。



【問】保健センター 83-2312