

健康づくり Q & A

Q 急性アルコール中毒が原因で命を落とすといった報道を目にします。お酒を飲む際に特に注意すべきことを教えてください。(男性・20歳)

お答えいただいた方 佐久間寛之、樋口進／(独)国立病院機構 久里浜医療センター

A お酒を飲むと血液中のアルコール濃度が高まり、酔いを感じる酩酊(めいめい)という状態になります。少量の飲酒ではほろ酔いとなり、気持ちがりラックスする、話が弾むなどの効果があります。しかし飲酒量が増すにつれ酩酊期という酔った状態になり、さらに泥酔期、昏睡期へと進んでいきます。泥酔以上の状態では意識レベルが低下し、嘔吐、血圧低下、呼吸数の低下等が起き、生命に危険を及ぼしかねない急性アルコール中毒という状態になりやすくなります。

この酩酊時期から急性アルコール中毒となるのは明確に定まっています。通常、血中アルコール濃度が0.02%~0.1%程度がほろ酔い、0.1%~0.3%が酩酊期、0.3%を超えると泥酔期、0.4%以上が昏睡期です。お酒の量に換算すると、日本酒4~6合で酩酊期、日本酒7合~1升で泥酔期となります。ただしアルコールに対する感受性は個人差

が大きく、これより少ない量でも安全ということはありません。イッキ飲みと呼ばれる短時間で大量飲酒は、これよりもはるかに少ない量で生命に危険を及ぼす可能性があります。一般に若年者、女性、高齢者、飲酒後に顔の赤くなるタイプの人はアルコールの分解が遅いためリスクが高まります。なかでも若年者は自分の限界がわからないこと、アルコールに對してまだ耐性が低いことなどからリスクが高いと考えられます。

学生や新社会人では、新人歓迎行事としてイッキ飲みを強要される慣習がまだに残っています。平成18年度の東京消防庁のデータによると、急性アルコール中毒による搬送者は20歳代が最多で、女性が40%近くを占めています。時期的には12・4・7月が多く、土・金・日曜日に多くなっています。急性アルコール中毒は死に至る重篤な状態です。東京消防庁管内では、毎年1万人前後が救急搬送され、死者も出ています。イッキ飲みはしない・さ

せないようにしましょう。

飲み始めてから血中のアルコール濃度が高まり酔いが回ってくるまで、30分程度の時間がかかります。急性アルコール中毒を予防するため、ゆっくりとしたペースで飲み、ほろ酔い程度で切り上げるようにしましょう。空腹の状態では急速に血中アルコール濃度が高まるため、食べながら飲酒することも必要です。一度上昇した血中アルコール濃度を低下させるのは容易ではありません。短時間に大量の飲酒をしないこ

とが大切です。

万が一、急性アルコール中毒が疑われる方がいたら、一人にせず、衣服を緩めて楽にし、毛布などをかけて体温の低下を防いでください。吐物による窒息を防ぐため横向きに寝かせ、吐きそうになったら抱き起こさずに横向きで吐かせてください。大いびきをかいて痛覚刺激に反応しない、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、呼吸状態が不安定などの兆候が現れた場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

POINT

保健指導等に携わる人は

東京消防庁のまとめによると、管内で例年1万人前後が急性アルコール中毒によって救急搬送されています。平成24年度では20歳代が最多で5,115人でした。大学生や社会人になったばかりの若者が歓迎行事等で非自発的に先輩や同僚に飲酒させられていると考えられます。また20歳代に次いで60歳代が多いのも特徴的です。

イッキ飲みによる死亡者は毎年一定数発生し続けています。急性アルコール中毒は死に至る重篤な疾患であり、無理に飲ませた場合は周囲も罪(傷害致死罪)に問われる場合があります。適正飲酒を守り、過量飲酒をしない・させないことを指導しましょう。