

その飲み会の「空気」 だいじょうぶですか？

飲酒にまつわる人格侵害、アルコール・ハラスメントをご存知ですか？ 飲酒の強要もアルハラの一つ。

では、どういたことが「強要」にあたるのでしょうか。

無理やり飲ませているのではなくても「強要」になることもあります。

場の「空気」が飲まざるを得ない状況をつくることもあります。

飲み会の時、特に幹事はその「空気」をつくらないようにしてください。

そして、やってはいけない「強要」を知っておいてください。

- 部やサークルの伝統・しきたりでイッキ飲みをさせる
- ゲームの一端で強いお酒を飲ませる
- 飲酒を断れない雰囲気をつくる
- 場を盛り上げるための飲酒を「良し」とするムードがある
- ソフトドリンクを用意しない
- 未成年者や車を運転する人にお酒をすすめる
- 酔いつぶすことを目的にしている

酔いつぶれた人の介護方法

- 絶対に一人にしない。「つぶれ部屋」に放置しない。
- 衣服をゆるめて、楽にしてあげる。
- 体温の低下を防ぐために、毛布などをかけて暖かくする。
- 吐瀉物による窒息を防ぐために、横向きにして寝かせる。
- 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。

すぐに救急車を呼ぶべき状態

- ▶ 大イビキをかいて、ギュッとつねっても反応がない。
- ▶ ゆすって呼びかけても、まったく反応がない。
- ▶ 体温が下がり、全身が冷たくなっている。
- ▶ 倒れて、口からあわをふいている。
- ▶ 呼吸が異常に早く浅い。または、時々しか息をしていない。

これ以外にも「危ない」と感じるがあれば、すぐに救急車を呼ぼう。
世間体を気にしている場合ではない。これは命に関わる問題なのだから。

酔う＝脳がマヒすること 「酔い」のメカニズム 4段階

1 ほろ酔い 気持ちが高ぶる



アルコールの作用で大脳新皮質がマヒし理性の抑制がはげず。気分が高ぶれリラックスしている。酔っていないと思いがちだがこの段階でも運転は犯罪。脳のマヒはすでに始まっている状態だ。

2 酩酊 足元がふらつく



大脳辺縁系にマヒが及んで「酔っぱらい」状態になる。同じ話を繰り返す、となりの人にかきむ、ロレツが回らない、足元がふらつくなどの症状が出たら、飲むのはストップ。周りも止めるようにしよう。

3 泥酔 酔いつぶれる



大脳全体にマヒが広がり、脳幹や脊髄にも及び始める。ぐったり「酔いつぶれた」状態。吐いたものを気管に詰まらせて窒息する危険がある。絶対に一人にしない。誰かが付き添って病院に連れて行くこと。

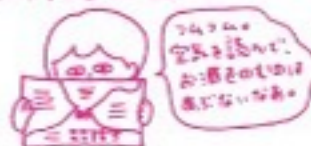
4 昏睡→死 何としても起きない



ついにマヒが脳幹・脊髄から呼吸中枢のある延髄に至る。ここがやられてしまうと、あとは死のみ。叩いても、つねっても反応がなければ、生死に関わる深刻な事態。すぐに救急車を呼ぶこと。

ここから急性アルコール中毒の段階。
泥酔と昏睡は紙一重です。いちばん多いのは窒息死。

1. このチラシをよく読む。



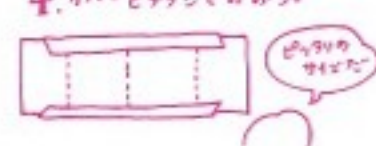
2. 表面の点を鼻に近づけて折る。



3. 手持ちの文庫本のカバーをはずす。



4. カバーをチラシでおおう。



5. 折り込みで完成



このチラシの表面を点線にそって折ると、文庫本のブックカバーになります。