

短時間に大量のお酒を飲むことは、あなたが思っている以上に危険なこと。
過去10年間で23名の大学生が、急性アルコール中毒で命を落としている。
昨年は5名が亡くなった。○ イッキ飲み防止連絡協議会調べ



飲み会で命を落とす人を出さないために

飲酒にまつわる人権侵害＝アルハラ（アルコール・ハラスメント）。
次のようなことをすると、それは重大なアルハラ行為にあたる。
そのことが原因で、誰かが命を落としてしまうかもしれない。

- イッキ飲ませや、罰ゲームでの飲酒の強要。
- 伝統や無言の圧力で、飲酒を断れない雰囲気をつくる。
- アルコール以外の飲み物を用意しない。
- 酔っぱらってからんだり、暴言を吐いたりする。
- 未成年者、運転する人、体質的にアルコールを受け付けられない人に飲ませる。
- 酔いつぶすことを意図して、飲み会を行なう。

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。
- ゆずって呼びかけても、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。
- 呼吸が異常に早くて浅い。または、時々しか息をしていない。

※ これ以外にも「危ない」と感じるものがあれば、
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脳新皮質がマヒし理性の抑制がはずれる。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、となりの人にかちむ、口レツが回らない、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

何をしても起きない



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。