

# 飲酒に関する注意喚起

東北文化学園専門学校 保健室 2023年度 12月発行

クリスマス、忘年会や新年会、成人式などでお酒を飲む機会が増える時期になりました。トラブルになったり、危険な飲み方が命に関わったりすることもありますので、マナーを守って適切な飲酒を心がけましょう。

**※20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。**

## お酒を飲むとどうなる？

爽快期	ほろ酔い期	酩酊初期	酩酊期	泥酔期	昏睡期
<ul style="list-style-type: none"><li>・さわやかな気分になる</li><li>・皮膚が赤くなる</li><li>・陽気になる</li><li>・判断力が少しにぶる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ほろ酔い気分になる</li><li>・手の動きが活発になる</li><li>・抑制がとれる(理性が失われる)</li><li>・体温が上がる</li><li>・脈が速くなる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・気が大きくなる</li><li>・大声でがなりたてる</li><li>・怒りっぽくなる</li><li>・立てばふらつく</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・千鳥足になる</li><li>・何度も同じことをしゃべる</li><li>・呼吸が速くなる</li><li>・吐き気・おう吐がおこる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・まともに立てない</li><li>・意識がはっきりしない</li><li>・言語がめっちゃめっちゃになる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ゆり動かしても起きない</li><li>・大小便はたれ流しになる</li><li>・呼吸はゆっくりと深い</li><li>・<b>死亡</b></li></ul>

## 急性アルコール中毒の危険

短時間に大量のアルコールを摂取すると一気に血液中のアルコール濃度が高くなり、脳に影響を与え、生命に危険をおよぼす可能性があります。

学生は、自分の限界がわからないこと、アルコールに対して耐性が低いことなどから、急性アルコール中毒のリスクが高いといわれており、「一気飲み」による死亡事例もあります。正しい知識を身につけ、楽しく安全にお酒と付き合い合っていけるようになりましょう。

## 飲酒のマナーを守ろう！！

- 20歳未満の人は飲酒をしない、させない
- 体質的にアルコールを受けつけない人に飲酒をすすめない
- 飲酒の強要はしない
- 一気飲み等の短時間での大量飲酒はしない、させない
- 体調がすぐれないときは飲まない、無理な誘いは断る
- 飲酒をしたあとは、自転車、バイク、車の運転を絶対にしない
- 薬とお酒は一緒に飲まない

