

～コロナ禍でも、アルコール中毒には**注意!**～



急性アルコール中毒とは…短時間に多量のお酒を飲むことにより血中濃度が急上昇して、脳に影響を与える状態をいいます。

酔いの程度は、血中のアルコール濃度によって段階的に変化しています。

ごく軽いうちは顔が赤くなったりする程度で「ほろ酔い」ともいわれますが、状態が進んで「酩酊」や「泥酔」を超えると、正常に歩けなくなったり、意識がもうろうとしたりします。さらに進むと意識を失ったり、脳の呼吸中枢が正常に働かなくなって死に至ります。

実際、国内では、急性アルコール中毒のために救急搬送されたり、死亡する例が、毎年のように起きています。

アルコール分解能力には個人差があります。

絶対に飲酒を強要したり、「イッキ飲み」をしたり、他人にさせたいしないでください。命にかかわる危険な行為です。



～コロナ禍で会食を楽しむための工夫～

コロナウィルス感染症の流行に伴い、友人や部活の仲間と飲食する機会も減っているかと思います。飲食する機会がある場合は以下の感染対策に十分注意してください。

- ・飲酒をするのであれば、①少人数で ②なるべく普段一緒にいる人と ③深酒・はしご酒などはひかえ適度な酒量で。
- ・箸やコップは使い回さず、一人ひとり。
- ・席の配置は斜め向かいに。(正面や真横はなるべく避ける)
- ・会話する時はなるべくマスク着用。
- ・換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。
- ・体調が悪い人は参加しない。



安全に飲むための飲酒3か条

法律で満20歳未満の方の飲酒は禁止されています!

- (1) 自分の適量、その日の体調を把握する
- (2) イッキ飲みはしない、無理強いはしない・させない
- (3) お酒が飲めない体質の方は、周囲の人に事前に伝えておく

