

たかもりメディックだより

健康的に楽しく！お酒との正しい付き合い方

これからのシーズン、何かとお酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか。また、飲みすぎて急性アルコール中毒になり搬送される人は12月がもっとも多いといわれています。今回は「"酔い"の知識」「お酒との正しい付き合い方」について紹介します。

「酔っ払う」ってどういうこと？

お酒を飲んで酔っ払ってしまうのは、お酒の中のアルコールが脳をマヒさせるためです。体に入ったアルコールが血液に溶け込んで脳に届くと、大脳新皮質や大脳辺縁系、小脳など様々な部分に影響を及ぼします。これが、「楽しくなる」「怒りっぽくなる」「千鳥足になる」など「酔っ払った状態」に繋がります。

アルコールは分解されて代謝されていきますが、その代謝能力には個人差があります。これが**お酒に「弱い人」「強い人」の違い**です。

アルコールの適量を守りましょう

厚生労働省によると「節度ある適度な飲酒量」は1日平均純アルコールで宅20g程度であるとされています。

〈アルコール20gの目安量〉

ビール・・・中びん(500ml) 焼酎・・・半合強(100ml) ワイン・・・グラス2杯(200ml)
日本酒・・・1合弱(160ml) ウイスキー・・・ダブル1杯(60ml)

その日の体調に配慮しましょう

アルコールの代謝はその日の体調にも左右されます。体調が悪い日など、いつもは酔わない量で酔ってしまう場合も。自分の体調には十分に注意しましょう。

食事と一緒にゆっくり飲みましょう

食事をとりながら一緒に食事をすると、アルコールが胃に長くとどまることで血中のアルコール濃度の上昇を抑えることができます。

一緒に飲んでいる人が急性アルコール中毒になってしまったら！？

急性アルコール中毒はいわゆる「酩酊」以上のことを指します。意識レベルや呼吸数が低下したり、歯痛ものを喉に詰ませたりして死亡する可能性もある危険な状態です。



急性アルコール中毒への対応

- ・絶対に一人にしない ・衣服をゆるめて楽にする
- ・体温低下を防ぐため、毛布などで暖かくする
- ・吐物による窒息を防ぐため、横向きに寝かせる
- ・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

すぐ救急車を呼ぶ必要がある場合

- ・意識がなく、揺り動かしたりつねったりしても反応がない
- ・体が冷たくなっている
- ・呼吸が不安定
- ・泡を吹いたり失禁したりしている など



提供：メディアコンテンツファクトリー

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 12:00	14:00 ～ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2019年12月

月	火	水	木	金	土	日
						1 終日休診
2	3	4	5 午後休診	6	7 午後休診	8 終日休診
9	10	11	12 午後休診	13	14 午後休診	15 終日休診
16	17	18	19 午後休診	20	21 午後休診	22 終日休診
23	24	25	26 午後休診	27	28 午後休診	29 終日休診
30 終日休診	31 終日休診					

2020年1月

月	火	水	木	金	土	日
		1 元日	2 終日休診	3 終日休診	4 終日休診	5 終日休診
6	7	8	9 午後休診	10	11 午後休診	12 終日休診
13 成人の日	14	15	16 午後休診	17	18 午後休診	19 休日当番医
20	21	22	23 午後休診	24	25 午後休診	24 終日休診
25	26	27	28 午後休診	29	30 午後休診	31 終日休診