



## 急性アルコール中毒にご注意！

お酒を飲みながら食事や会話をするひととき、楽しいですね。  
しかし、お酒を飲みすぎることによって、楽しいはずの時間が一転することも少なくありません。  
特に年末年始はお酒を飲む機会が増え、急性アルコール中毒が原因で救急搬送される人が激増します。  
安全で楽しいお酒を飲むために、急性アルコール中毒の基礎知識や対処法を知っておきましょう。

### 急性アルコール中毒とは

胃や小腸に吸収されたお酒は、血液中に入って全身に行き渡ります。血液中のアルコール濃度が最高になるには30分～1時間かかります。ゆっくり飲んでいれば「酔い」のサインを感じながら飲めますが、イッキに飲むと「酔い」を感じる前にお酒が全身に回って、気づいたら深酔いし、昏睡状態になってしまいます。それがさらに進むと呼吸が麻痺し、死に至ってしまうのが急性アルコール中毒です。

#### 急性アルコール中毒の症状

- 自力で立てない
- 声をかけたり、顔をたたいても反応が鈍い
- 酔いつぶれたまま嘔吐している
- 血の気が引いて顔面蒼白になる

### 急性アルコール中毒になったら

急性アルコール中毒になった場合、自力で対処することはできません。十分な呼吸をしているにもかかわらず意識がない場合は、**吐物が気管につまって窒息する危険性**があります。その危険を回避するため、**回復体位**をとらせましょう。また、酔いがさめるまで付き添うなど、目を離さないとともに、帰宅途中の事故などを考慮し自宅へ送り届けましょう。



### イッキ飲みや強要は厳禁です

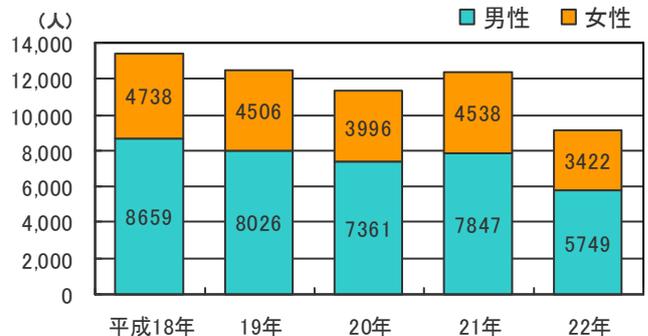
急性アルコール中毒の多くは、いわゆる**一気飲み**を強要する「**アルコールハラスメント(アルハラ)**」によって起きています。アルコールが体に吸収され「酔い」のサインが出るまでには30分以上かかるため、周り

も大丈夫と判断を誤ってしまうことが多いようです。**イッキ飲みの強制は危険**だということを知り、**強制しない・自分でも無理をしすぎない**ことが大切です。



### 過去5年間の搬送人員の推移

下のグラフは、東京消防庁管内で発生した、過去5年間の急性アルコール中毒による救急搬送人員の推移を表したものです。昨年は9,171人であり、減少傾向にあるものの未だ**年間約1万人**が救急車で病院に運ばれています。



### 急性アルコール中毒になる飲酒量

個人の体質や体調にもよりますが、主なアルコール別に、急性アルコール中毒の危険が高くなる量を計算してみました。(体重70kgの場合)

アルコール	度数	1杯量	危険量
ビール	度数5%	1缶350mL	10缶
ワイン	度数14%	1本750mL	2本
日本酒	度数15%	1合180mL	7合
焼酎	度数25%	1合180mL	4合
ウイスキー	度数40%※	水割りダブル45mL	10杯

※ウイスキーは銘柄によって度数に差がある

上記は体重70kgの人の場合ですが、体重50kgの場合、単純計算でそれぞれ50/70の量で危険な量になります。缶ビール(350mL)で7缶以上、ワインで7杯以上、焼酎で500mL以上、日本酒で5合以上、ウイスキーで水割りダブルを7杯以上で、急性アルコール中毒になる可能性が高まるのです。

『ヒヤリハットアンケート』の提出をお願いします。

別途配布する『ヒヤリ・ハットアンケート用紙』に記入し、事業所管理担当者に提出してください。  
手渡しその他、管轄営業所への郵送でもかまいません。