

2時間の大量飲酒以外にも、「死」に近い結末を迎える飲み会がある。

飲酒にまつわる笑えないケガ。
命が助かったことを幸運に思ってください。



打ち上げ後、急性アルコール中毒で気を失う(昏睡)。友人が運んでくれている途中、体を落とされて頭部裂傷。



飲食店にて食事、飲酒して転倒。机に顔面を打ち、鼻を骨折。9日間入院。



友人宅でお酒を飲んでいる時、3階から落下。頭蓋骨骨折、右第2、4中足骨骨折。



カラオケボックスで遊び終え、酔いつぶれた友人を担ぎ上げようとした時、右肩を捻って脱臼。

恐ろしい結末を招くこともある。これがアルハラ。

- ・酔いつぶすことを目的にしている。「つぶれ部屋」を用意している。
- ・ソフトドリンクを用意しない。ソフトドリンクを注文させない。
- ・伝統やしきたりでイッキ飲みをさせる。ゲームの一環としてお酒を飲ませる。
- ・飲酒を断りづらい空気や、場を盛り上げるために飲酒する雰囲気がある。
- ・体質的にお酒を飲めない人や未成年者、車や自転車を運転する人に飲酒をすすめる。
- ・酔って暴言をはく、暴力をふるう、セクハラをする、性的暴行に及ぶ。

◎アルハラとはアルコールハラスメントの略。飲酒にまつわる嫌がらせ、人権侵害です。

今から知っておこう。アルコールに関する正しい基礎知識。

「酔い」のメカニズム4段階と、それぞれの段階の対処法は？

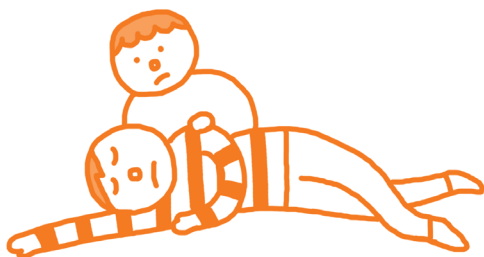
 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4</p>
<p>ほろ酔い(気持ちがあほくれる) 大脳新皮質がマヒ。 いい気分でも油断禁物!</p>	<p>酩酊(足元がふらつく) 大脳辺縁系にマヒが及ぶ。 もう飲むのはストップ!</p>	<p>泥酔(酔いつぶれる) 脳全体がマヒし脳幹、脊髄にも及ぶ。</p>	<p>昏睡→死(何をしても起きない) マヒが脳幹・脊髄・呼吸中枢のある延髄に至る。</p>

周りの人たちも飲み過ぎるのを防いであげようようにしよう。

急性アルコール中毒の状態。
酔いつぶれた人には「適切な介抱」が必要!

酔いつぶれた人には「適切な介抱」を

- ・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、毛布などをかけて温かくして寝かせる。
- ・吐きそうになったら、抱き起こさず、吐瀉物による窒息を防ぐため、横向きの状態(回復体位)にして吐かせる。



「回復体位」は酔いが「回復する体位ではない」

酔いつぶれた人を横向きに寝かせる「回復体位」と呼ばれる寝かせ方では、酔いは回復しない!必ず付き添って様子を見よう!長時間「回復体位」にしていると下になった部分の血液循環が悪くなるので、約30分おきに体を反転させ「反対向きの回復体位」にしよう。

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。
- ・ゆすって呼びかけても、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、口からアワをふいている。
- ・呼吸が異常に早く浅い。時々しか息をしていない。