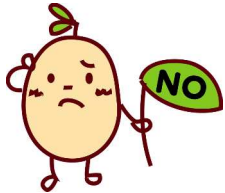


やめよう、危険な一気飲み



お花見や歓送迎会などで、お酒を飲む機会が増える時期です。
楽しくお酒を飲むために、お酒についての正しい知識を身につけましょう。

一気飲みの恐ろしさ、ご存知ですか？



「イッキ、イッキ」の掛け声とともに、大量のお酒を短い時間で飲めば、肝臓での代謝が追いつかず、アルコールは血液の中にとどまることになります。その結果、血液中のアルコール濃度が急上昇すれば、一気に泥酔・昏睡の状態にまで進んでしまい、場合によっては呼吸困難などの危険な状態を引き起こします。これが急性アルコール中毒です。

平成21年には、急性アルコール中毒で救急搬送された人は愛知県内で1,891人。未成年者と20~30代の若者がその多くを占めています。

こうなったら要注意！これが一気飲みの症状

血液中のアルコール濃度が短時間で上昇することにより、「爽快期」や「ほろ酔い期」を飛び越して一気に「泥酔」「昏睡」の状態にまで進んでしまい、場合によっては呼吸困難など危険な状態を引き起こします。

意識がない。ゆすっても、つねっても起きない。
全身が冷えきっている。
呼吸が変。ゆっくりで途切れたり、浅くてはやい。
大量の血や、食物を吐いている。
失禁している。

こんな時は、
すぐ救急車を
呼んで
ください！

危険を防ぐお酒の飲み方

急性アルコール中毒は、最悪の場合、命を落とすこともある危険な状態です。そうならない・させないためには、適量を、ゆっくりと、食べながら飲むように心がけてください。

● 適量って？ ●

- ビール 500ml (中ビン1本)
 - ワイン 200ml (ワイングラス2杯)
 - 焼酎 90ml (半合)
 - ウイスキー 60ml (ダブルならグラス1杯)
 - 日本酒 180ml (1合)
- 上記のどれかひとつ分が1日の適量です ●

食事と一緒に
みんなと語りあって
のんびり飲むのが
一番楽しいなあ。



「酒は百薬の長」だけど・・・

「お酒をたくさん飲めば健康になれる！」ということではありません。適量を適切に飲まなければ、お酒は薬どころか毒になってしまいます。自分の健康を守るために、そして命を守るために、「一気飲みはしない、させない」「適量を、適切に」を心に留めて、楽しく飲みましょう。