

ほけかんだより 飲酒の危険性について 2024年11月 保健管理センター

11月10～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です。

お酒の飲みすぎは健康へ影響を及ぼすだけでなく、飲酒事故やアルハラなど社会的な問題を引き起こす可能性があります。お酒についての正しい知識を身につけて、適正飲酒を心がけましょう。

飲酒と法律



20歳未満の飲酒は法律で禁止されています



令和6年11月1日～ **自転車の飲酒運転**の罰則が強化されます

違反者・自転車の提供者 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

酒類の提供者・同乗者 2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

(警視庁交通安全課HP [自転車の飲酒運転禁止強化](#)、[自転車のスマホ・酒気帯び運転罰則強化](#))

STOP!! アルコールハラスメント

飲酒の強要や、飲酒による暴言・暴力、セクハラなどの迷惑行為は**アルコールハラスメント（アルハラ）**と呼ばれ、社会的な問題となっています。周囲に配慮して節度ある飲酒を心がけましょう。



急性アルコール中毒を防ごう

～お酒の無理強い絶対NG！～

急性アルコール中毒は、飲酒により血中アルコール濃度が上昇して、脳や身体に影響を与える状態をいいます。**重症になると意識を失い、呼吸が止まるなどして命を失うこともあります。**

お酒の酔いややすさは、年齢や性別、体質などにより個人差がありますので、お酒の無理強い絶対はやめましょう。特に、「**イッキ飲み**」のように、短時間に多量のお酒を飲む行為は、血中アルコール濃度が急上昇しやすく大変危険です。絶対にやめましょう。

急性アルコール中毒が疑われる人がいる場合、次の対応を心がけましょう。

1. 絶対に一人にしない
2. 衣服をゆるめて楽にする
3. 体温低下を防ぐため、毛布などをかけて暖かくする
4. 吐物による窒息を防ぐため、横向きに寝かせる
5. 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



揺すって呼びかけても反応しない、体が冷たくなっている、呼吸がおかしいなどの症状がみられた場合、すぐに救急車を呼びましょう!!