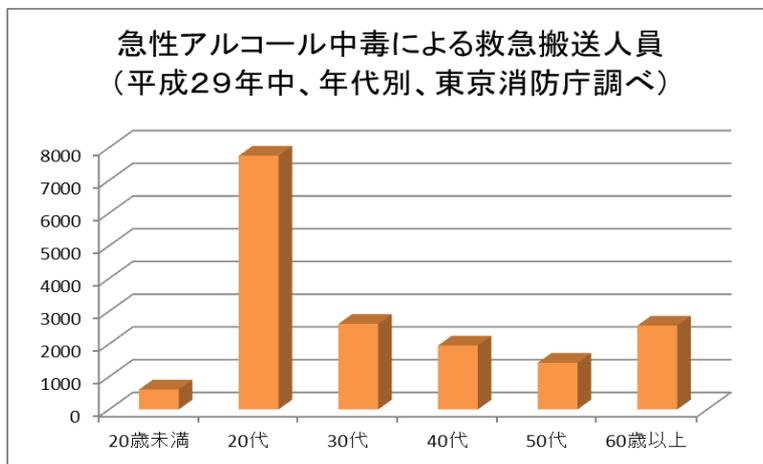


## お酒とのつきあい方

保健管理センター 早川東作

この図は東京消防庁のホームページから作成したものです。東京都では急性アルコール中毒で病院に救急搬送される人は、毎年 1 万人を超えていて年々増えているといえます。20 代、すなわち大学生と若手社会人年齢が際立って多い。また、大学新入生の大半が含まれる 20 歳未満も少なくありません。

20 代は 7,751 人を数え、救急車で病院に搬送された全 16,911 人（消防隊の皆さんに感謝！）の 45.8%、20 歳未満を加えると 49.4%、すなわち半数を占めていました。おそらくほとんどのの方が救急措置を受けて命拾いしたはずです。



もし、救急措置が必要なほど酩酊（めいてい）している仲間がいるのに、救急車を呼ばなかったら死んでしまうかもしれません。大学生の飲酒死亡事例も毎年のように起きています。

ひどく酩酊した人を「1人にしない」、「吐物でノドを詰まらせない」など、飲酒による急性中毒の判断や対処法はネットですぐ調べられます。

119 番して救急車を要請するか判断に迷ったときは、「#7119」で電話相談もネットでガイド検索ができます。

急性中毒の予防だけでなく、苦しくならない飲み方、翌日に持ち越さない飲み方としては、空腹で急激にお酒を飲まない、飲む前、飲んでいる間、飲んだ後に和らぎの水やお茶、ジュースなどを飲む習慣。とくにカフェインや果糖はアルコールの血中濃度を下げる働きがあります。

- ・他人事ではない「急性アルコール中毒」(東京消防庁)

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/kyuu-adv/201312/chudoku/>