



## 医務室通信 NO4 富山県立大学 医務室

今回はお酒のお話と冬定番のインフルエンザのお話です。  
春と今の季節は、とかくお酒との遭遇が多い！？ですね。

お酒を飲むと血液中のアルコール濃度が上昇し、アルコールが脳に作用し、脳の活動に影響が出て、酔い始めます。最初は「ほろ酔い」、段々と「めいてい」「泥酔」となり、さらにアルコール濃度が高くなると「こんすい」となり、命にかかわることもあります。

アルコールは肝臓で分解されます。

血液中のアルコール⇒肝臓でアセトアルデヒドとなり酢酸になって二酸化炭素と水になります

お酒の強い人はアセトアルデヒドの分解が速く、弱い人はこの分解に時間がかかります。このアセトアルデヒドの作用で、顔が赤くなったり、頭痛や吐き気を起こります。

日本人の約40%は、お酒に弱～いタイプ！10%はほとんど飲めないタイプ!!といわれています。無理は禁物です。

アルコールの分解能力を見極めて、ほろ酔い程度にね。  
心配なのは、大学生でよく問題になっている「**一気飲み**」です。大変危険です。

**君に、あなたに、お願いがあります。**

サークルなどでガンガン飲んでいるうちに、気が付いたら隣の人が寝ています。こんな時は、

- ①参加者の一人は、かならず付き添ってやっていること
- ②寝ている人の体を横向きにして、吐いても嘔吐物が喉に詰まらない様に、口元を下に向けて、下あごを前に出したような姿勢にしておくこと
- ③時々声を掛けてみる。反応がなかったら、ちょっと頬を叩いたり、体をゆすってみること。でも反応がなかったら、もっと強く叩いたり、ゆすってみること。それでも反応がないときは「こんすい」状態なので、救急車を呼ぶこと

2時間程度でビール500mlを2.5本、日本酒なら2.5合のペースを超えて飲むと、上のような急性アルコール中毒になる危険性が高くなります。お酒はゆっくりと、ほどほどに…。



**お知らせです** インフルエンザ流行期に入りました



インフルエンザの典型的な症状は、38度以上の発熱、関節痛、筋肉痛、頭痛、だるさ、咳、鼻水、のどの痛みです。これらの症状が出たら、十分な休養と水分補給し(脱水症状を防ぐため)、医療機関を受診して下さい。症状が出てから5日、かつ解熱してから2日たつまでは、鼻やのどからウイルスが排出されていますので、外出は控えて下さい。学校へ来るときは、マスクを着用して登校をお願いします。日常生活での手洗い、マスク、規則正しい生活が、あなたをインフルエンザウイルスから守ります。アルコール手指消毒剤もインフルエンザウイルスに有効です。学校にも5ヶ所設置してありますので、利用して下さい。

