

知ってくださーい。

飲酒は、怪我、病氣、死亡の入り口になることもあるのです。

飲み会主催者・参加者の

「5つの責任」

心得

1 アルハラは無くすべし

飲酒にまつわる嫌がらせ・人権侵害をしない。
飲めない人への配慮として、ノンアルコール飲料を用意すること。

2 吐く人を出すべからず

「吐けば大丈夫」という考えは非常に危険である、と認識すること。
限界以上に飲ませないように心がけること。

3 酔いつぶれた人が出たら、介抱し、保護するべし

決して放ったらかしにしてはいけない。
救急医療に連絡するなどの対処をとること。

4 20歳未満に飲酒させるべからず

法律で禁止されている。20歳未満は身体が未発達なため、
飲酒による影響が大きいということを忘れないこと。

5 車を運転する予定の人に飲酒させないこと

飲酒した人はもちろん、勧めた人も法的に罰せられる。
飲酒運転が惨劇を生み出すことを理解すること。

◎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。

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！
必ずつきそって様子を見よう！
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。



酔いのメカニズム

—第1段階—
ほろ酔い
(気持ちがほぐれる)
大脳新皮質がマヒ。いい気分でも油断禁物!



—第2段階—
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!



—第3段階—
泥酔
(酔いつぶれる)
脳全体がマヒし脊髄にも及ぶ

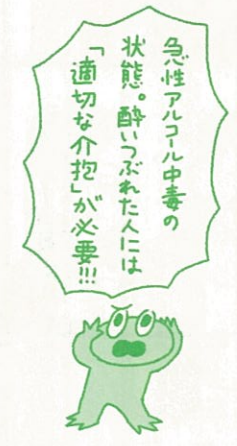
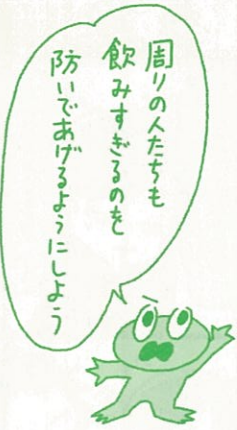


—第4段階—
昏睡→死
(何もかも起きない)
マヒが脳幹・脊髄呼吸中枢のある延髄に至る



すぐに救急車を呼ぶべき状態

- ・大イビキをかいて、ギョツとつねっても、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。
- ・呼吸が異常に早くて浅い。
- ・時々しか息をしていない。



実際にあった「酔ったときに起きた出来事」をマンガ「飲み会の続きは、病院？」で描いています。Twitter@noaruhara / Facebook@noaruharaでいらんください。

