

# お酒と上手に付き合おう

年末年始は忘年会や新年会、成人式などのイベントもあり、お酒を飲む機会が増える人もいます。

もちろん、未成年の人は絶対に飲酒をしてはいけません。20歳を超えていたとしても、大量飲酒や一気に飲みなど無茶な飲み方は絶対に避けましょう。

飲酒への正しい知識と、自分の体質を知っておくことが楽しい時間を過ごすためには大切です。

爽快期	ほろ酔い期	酩酊期	泥酔期	昏睡期
<b>危険!!</b>				
さわやか 陽気	ほろ酔い気分 脈が早まる	怒りっぽくなる 千鳥足になる	まともに立てない 言語がめちゃくちゃ	動かしても起きない 死亡

急性アルコール中毒とは…短時間に大量のアルコールを飲むと、血中と脳内のアルコール濃度が急激に高まり、生命の危険に繋がります。このような事態を避けるためにも、「一気に飲み」などの無理な飲み方をしない・させないことが重要です。



もし一緒に飲んでいる人が酔い潰れてしまったら、絶対に一人にせず、時々脈や呼吸を確認しましょう。命にかかわる可能性があるので、「おかしい」と思ったら救急車を手配しましょう。

飲酒のマナーを守ろう



- ◆ 飲酒の強要をしない
- ◆ 無理な誘いは断る
- ◆ 体調が優れない時は飲まない
- ◆ 薬とお酒は一緒に飲まない
- ◆ 未成年者は飲酒をしない・させない
- ◆ 一気に飲み等、短時間で大量の飲酒はしない・させない
- ◆ 体質的にアルコールを受け付けない人には飲酒を勧めない
- ◆ 飲酒をしたら自動車や二輪車の運転は絶対にしない



## 未成年がアルコールを飲んではいけない理由

未成年者は脳や臓器の発達が未熟で、アルコール代謝機能も低いいため、大人に比べて急性アルコール中毒になる危険性が高くなります。

また、飲み始める年齢が低いほど「アルコール依存症」になりやすいとも言われています。

このような医学的根拠をもとに「未成年者飲酒禁止法」が定められています。



## アルコールパッチテストで自分の体質を知ろう!

お酒に強い・弱いは生まれつきの「体質」によるところが大きく、努力で飲めるようになることはありません。日本人の約4割の人がアルコールに弱い体質だとも言われています。

お酒と上手に付き合っていくには、自分の体質を把握しておくことが重要です。

アルコールパッチテストは、保健室で手軽に出来ますので、試してみたい方はお尋ねください。

