



## 普段の酒量なのに ... 急性アルコール中毒の危険

通常、4月は歓迎会やお花見などでお酒の席が多くなる季節ですが、新型コロナウイルス感染症の影響で、まん延防止等重点措置や県の緊急事態措置によりそのような機会は少なくなっている状況です。例年と比べて、多量の飲酒による急性アルコール中毒の救急搬送も減少していますが、飲酒する機会が少なくなったことが要因で、通常の酒量を通常のペースで飲酒したとしても、急性アルコール中毒を発症する可能性があります。

飲酒しない期間が長くなるとアルコール分解酵素の働きが弱くなり、酔いやすくなります。

飲酒する機会があるときは、その日の体調に合わせたり、通常より酒量やペースを抑えるなど対策を取りましょう。



### 飲酒事故を防ぐための5ヶ条

- ・自分の適量を知るとともに、その日の体調に注意しましょう
- ・短時間に多量の飲酒（一気飲み）をすることはやめましょう
- ・お酒が飲めない体質の方は、周囲の人に伝えましょう
- ・無理に飲ませることはやめましょう
- ・酔っている人を1人にせず、必ず周りの人が付き添いましょう



### 急性アルコール中毒の症状

次のような症状があるときは、急性アルコール中毒の危険性があります。

- ・意識の混濁
- ・昏睡
- ・血圧の低下
- ・呼吸の抑制
- ・失禁



### 急性アルコール中毒者への救護方法

もし周囲に急性アルコール中毒が疑われる人がいる場合、次のことを対応法として心がけましょう。

- ・絶対に1人にしない
- ・衣服をゆるめて楽にさせる
- ・体温低下を防ぐため、毛布などをかけて暖める
- ・吐物による窒息を防ぐため、横向きにする
- ・吐きそうになったら、抱き起こさずに横向きの状態で吐かせる



また、大いびきをかいて痛み刺激に反応しない、ゆすって呼びかけても反応しない、体が冷たくなっている、倒れて口から泡を吐いている、呼吸状態が不安定などの兆候が表れた場合はすぐに救急車を呼びましょう。

