

□ ■学生会だより vol.12 ■ □

学生会代議委員会

12月に入り、2019年もいよいよ最後の月になりました。学生の間でも忘年会や新年会が開かれることがあります。気を付けなければならないことが飲酒です。楽しく、適切な量を飲むことはよいことなのですが、過度な飲酒は体に悪影響を及ぼすと同時に周囲にも迷惑をかけます。学内でも飲酒について注意喚起するポスターが貼られています。学生による危険な飲み会が行われているのが現状です。そこで、あらためて飲酒の危険性を確認し、健全で楽しい忘年会をこころがけましょう。

○急性アルコール中毒

急性アルコール中毒は飲酒により意識レベルが低下し、嘔吐、呼吸状態が悪化するなど危険な状態に陥ります。若年者・女性・高齢者などでリスクが高まり、とくに大学生や新社会人では一気飲みとして飲酒させられ、死亡に至るケースが毎年発生しています。急性アルコール中毒が疑われた場合、適切な処置や対応法を取りましょう。すぐに救急車を呼んだり、吐しゃ物による窒息死を避けるために意識のない人の体勢を横向きにし、よく注意を払いましょう。

○凍死

アルコールには末梢血管拡張作用があるため、飲酒をすると体表の血流が増加します。従って飲酒後に寒い所に長時間いると血液が冷やされて低体温になりやすく、屋外で眠り込んでしまい凍死する事例が多数みられます。近年では凍死による年間死亡者数は熱中症による死亡者数を上回るほどです。

以上のような事例ほどにはならなくても、泥酔していれば正常な判断や、しっかりと歩くこともできなくなります。このような状態では高さのある場所から転落したり、交通事故にあう可能性もあります。

では、私たちは普段どのようなことに注意すればいいのか考えてみましょう。

○飲ませる側

楽しい気分になって人に飲ませますが、その相手がお酒に強くないかもしれません。無理強いせず、飲まなくても相手が楽しめるように心がけ、全体が楽しい雰囲気を進めましょう。

○飲む側

自分がどれだけお酒に強いかわかり把握していなければいけません。量、度数など正常な判断ができるうちに調節をしましょう。また、アルコールとソフトドリンクを交互に飲んだり、空腹状態の飲酒を避けるために少し何かを食べてから飲むようにしましょう。

飲酒に潜んでいる危険性は理解できたでしょうか。飲酒をする際一番大事なことは自己を保てるように適度に飲むことです。1つの行いによって将来を棒に振らないためにも、自分の身は自分で守り、楽しい年末年始にしましょう。



引用文献：

厚生労働省：急性アルコール中毒（閲覧日：2019年12月17日）

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol>

大野佳枝, 2014: 大学生のためのアルコール・ハンドブック（閲覧日：2019年12月20日）

<http://alhonet.jp/pdf/handbook.pdf>