

お酒は適度に飲みましょう

お酒は、「百薬の長」といわれます。適量のお酒を飲むことは、ストレスの緩和や食欲増進に効果を発揮するため、健康にプラスに働きます。しかし、これらはあくまで適量を守り、適切に飲酒した場合であることに注意しましょう。

お酒の飲みすぎによる害は急性期におきるものと慢性期におきるものがあります。お酒を飲みすぎて大変なことになったAさん、Bさんの例をご紹介します。



急性アルコール中毒をおこしたAさん

今日は会社のプロジェクトの打ち上げパーティーです。
Aさんはこのプロジェクトの立役者。
幸せ気分を味わいながら飲むお酒は格別です。
もともとお酒に強いAさん・・・。
勧められるままに杯を重ねていきました。



あっ！！Aさんが倒れています！



いつしかAさんは会場からいなくなり、廊下に倒れているのを発見されました。
意識はなく、口からは吐物があふれていました。

Aさんは近くの病院に救急搬送されました。

急性アルコール中毒

急激に大量のアルコールを摂取すると、アルコールで脳が麻痺し、酩酊状態になります。これを急性アルコール中毒といいます。

酩酊期: 千鳥足になる、呼吸が速くなる、動悸、頭痛、嘔気、嘔吐など。



泥酔期: 立てなくなったり、意識が混濁したり、会話内容が支離滅裂になる。



昏睡期: 意識不明から昏睡に陥り、呼吸抑制、急性循環不全などで死に至ることがある。

十分な呼吸をしていながら、意識に障害がある場合は、仰向けにしていると、舌の付け根がのどに落ち込んで気道閉塞がおこることがあります。

また、アルコールによる意識障害で危険性が高いのは、**嘔吐物がのどにつまって窒息**することです。

→お酒を飲みすぎて寝ている人は横向きに寝かせましょう。

症状が悪くなる、意識がない、そのほか判断に迷うときは、すぐに救急車を要請しましょう。

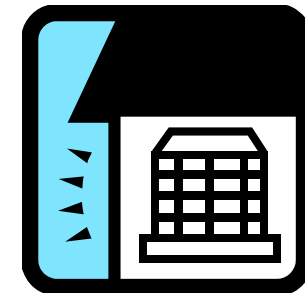


お酒を飲んだ後に吐血したBさん



今日は会社の新年パーティーです。
Bさんはお酒を飲むのが大好きなので、いつものように
勧められもしないのにがぶがぶお酒を飲んでいました。

パーティーが終わり、自宅に帰ったBさん。気分が悪くなり、嘔吐しました。何回も嘔吐しているうちに、真っ赤な血が大量にでてきました。



救急車を呼び、救急搬送されたBさん。診察した医師は「マロリーワイス症候群の疑いがある」と判断し、緊急内視鏡検査を行いました。

マロリー・ワイス症候群

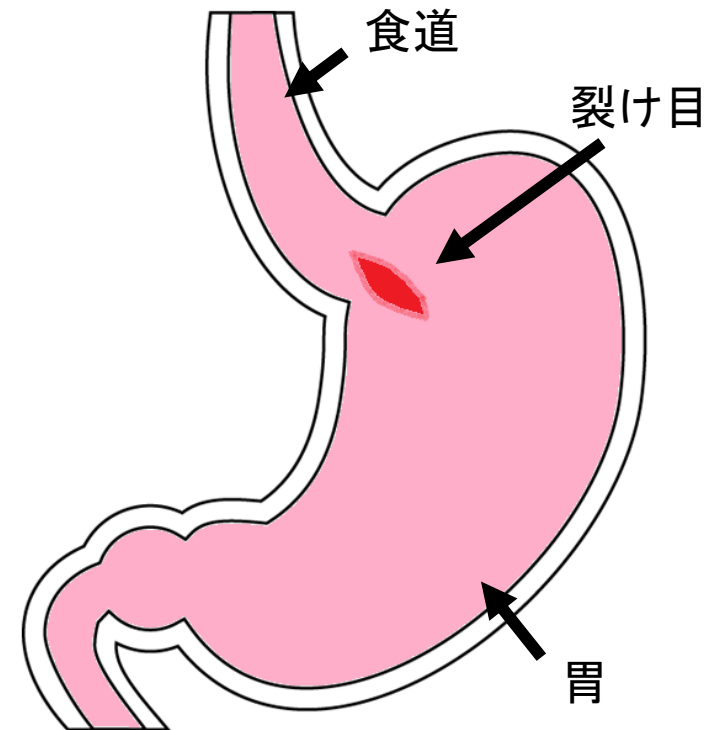
マロリー・ワイス症候群は、激しい嘔吐を繰り返すことによって、食道に圧が加わり、食道と胃の境目あたりの粘膜が破れて出血する病気です。

症状は嘔吐を繰り返したあとの鮮血を含む吐血です。吐血だけではなく、下血することもあります。大量に出血した場合には、ショック症状を起こす事や、意識がなくなることもあり、命にかかわることもありますので、直ぐに病院に行きましょう。

病院では上部消化管内視鏡検査を行います。食道への圧が正常化すればほとんどが自然止血するため、特別な治療は必要とせず保存的に経過観察します。出血が持続する例では、内視鏡的に止血治療をおこないます。

マロリー・ワイス症候群を予防するには、原因となる飲酒や暴飲・暴食などを避けるようにする事です。

飲酒や暴飲・暴食をした後に吐血した場合は、直ぐに病院に行きましょう。特に、出血量が多い場合は、救急車で運ぶのがよいでしょう。





お酒を飲みすぎることによっておきる病気は他にも・・・

- ・アルコール性肝硬変、肝不全、肝臓癌などの肝臓の病気
- ・急性膵炎、慢性膵炎
- ・食道がん、喉頭がん、その他がん
- ・糖尿病、痛風などの生活習慣病
- ・アルコール依存症

病気以外にも・・・

転落などの不慮の事故、泥酔の状態ですり吐いた際に吐いたものを誤嚥して窒息するなどして命を落とす危険性があります。

お酒は適量をたしなむようにしましょう。

お酒は適量飲みましょう

適量とは・・・

100%のアルコール10gを1ドリンクとして、1日平均、男性2ドリンク、女性1ドリンク以下が目安です。

1ドリンク(純アルコール10gのお酒)

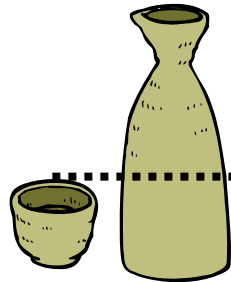
ビール・発泡酒・
甘い果実酒(5%)

250ml
(中ビン½本)



日本酒
(15%)

0.5合



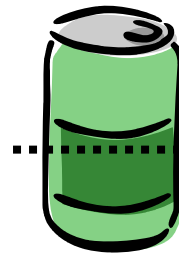
焼酎
(25%)

50ml



酎ハイ
(7%)

350mL缶
½本



ウイスキー・
ブランデー
(40%)

30ml
(シングル1杯)



ワイン
(12%)

110ml
(ワイン
グラス1杯)



適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

出典 (公社)アルコール健康医学協会



お酒は正しい飲み方で楽しく飲みましょうね！