



# 保健室だより 12月号



2023

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

看護師在室時間 白色：不在

黄色：9:00～16:00

緑色：13:00～16:00

\*教職員健診の結果、医療機関受診を指示された方は、かかりつけ医を受診し相談してください。また、健診結果に「受診結果報告書」が同封されていた方は、医療機関受診後、報告書に状況を記載し保健管理センターに提出してください。

## ～～適量のお酒を楽しく飲みましょう！～～

年末年始、親しい仲間と会う機会が多くなり、飲酒量が増えるかもしれません。飲酒すると、アルコールが胃・小腸から吸収され血液に入り全身にいきわたります。短時間に多量のアルコールが体内に入ると、肝臓での代謝が追いつかず、アルコールの血中濃度が急激に高まり、脳内の神経を麻痺させ、急性アルコール中毒となります。20代は、自分の適量が分からないためか、急性アルコール中毒での救急搬送が他の世代より多いです。短時間での多量の飲酒、周りの人への飲酒の無理強いはやめましょう。その日の体調に合わせ、食事をしながら、適量を自分のペースで、楽しく飲酒しましょう。

適度な飲酒量は、純アルコールで一日平均 20g 程度と示されています

(下記どれか一種類が目安となります 女性はこれより少ない量となります)

【ビール (アルコール度数 5%) 中びん 1 本 500 ml】 【日本酒 (15%) 1 合 180 ml】 【焼酎 (25%) 0.6 合 110 ml】

【ウイスキー (43%) ダブル 1 杯 60 ml】 【ワイン (14%) 180 ml】 【缶チューハイ (5%) ロング缶 1 缶 500 ml】

## アルコール血中濃度と酔いの状態 \*個人差があります

酩酊の段階	血中アルコール濃度	酒量 (どれか一種類)	酔いの状態
爽快期	0.02～0.04%	日本酒～1合 or ビール中びん～1本 or ウイスキーシングル～2杯	爽やかな気分になる 陽気になる 判断力が少しにぶる
ほろ酔い期	0.05～0.10%	日本酒1～2合 or ビール中びん1～2本 or ウイスキーシングル3杯	ほろ酔い気分になる 手の動きが活発になる 体温が上がる 脈が速くなる
酩酊初期	0.11～0.15%	ビール中びん3本 or 日本酒3合 or ウイスキーダブル3杯	気が大きくなる 大声になる 怒りっぽくなる 立てばふらつく
酩酊期	0.16～0.30%	ビール中びん4～6本 or 日本酒4～6合 or ウイスキーダブル5杯	千鳥足になる 何度も同じことをしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気・嘔吐がおこる
泥酔期	0.31～0.40%	ビール中びん7～10本 or 日本酒7合～1升 or ウイスキーボトル1本	立てない 何を言っているかわからない 意識がはっきりしない
昏睡期 →死の危険	0.41%以上	ビール中びん10本以上 or 日本酒1升以上 or ウイスキーボトル1本以上	揺り動かしても起きない 尿失禁 呼吸はゆっくりと深い

楽しく飲めている

一緒に飲んでいる人が酩酊状態になったらそれ以上飲ませない

一人にしない  
嘔吐で窒息しないように  
横向きに寝かす  
毛布等で保温する  
病院に搬送する