

アルコールの摂取（飲酒）

《帰る手段や翌日の予定を十分考慮して》

最近、自動車の飲酒運転で事故を起こし、人を死傷させたという事件が多数報道されています。これから年末年始にかけて、アルコールを摂取する機会が多くなります。酒に酔った状態で運転は非常に危険です。飲酒運転に同乗した人などの責任も問われることとなります。「運転するなら酒を飲まない、酒を飲んだら運転しない、運転する者には酒を勧めない、酒を飲んだ者には運転させない」を必ず実行しましょう。

「酒は百薬の長」ともいわれていますが、酒に含まれるエチルアルコールは本来、神経毒です。大量に摂取すれば、急性アルコール中毒を引き起こします。中枢神経や自律神経が麻痺し、運動失調や呼吸困難、低血糖、昏睡、低体温などを起こします。血中アルコール濃度（以下、濃度）が400mg/dlを超えると死に至るとされています。急速に濃度を上げるような酒の飲み方は大変危険です。アルコールは神経毒であることを十分認識してください。

命の危険を伴わない程度の濃度でも、神経麻痺の症状は現れます。濃度が300mg/dlでは、いわゆる泥酔状態となり、歩行困難となります。100mg/dlでも運動失調や精神高揚、多幸感、多弁、頻脈などが現れます。このような軽い酩酊状態でも精神的に興奮状態になりやすく、神経麻痺が現れますので、判断力が鈍り、反応速度が低下します。酒を飲む場合は、自動車を運転せずに自宅に帰る手段などを前もって決めておくことが大切です。アルコールを分解する量は人によって異なります。体重50kgの人で1時間当たり5gとされています。日本酒1合やビール500mlには約20gのアルコールが含まれています。この量を飲んだ場合、計算上ではアルコールを分解するのに4時間かかります。2倍の40gを飲めば、8時間かかります。ですから、これ以上のアルコールを飲めば、翌朝眠りから覚めても、アルコールが血液中に残っていることになり、麻痺した神経が回復する時間を見越しても、12時間は影響が残ると考えたほうがよいでしょう。したがって、飲む際は翌日の予定も十分考慮する必要があります。

元気予報



原稿：今市医師団

研修会「軽度発達障害ってなに？」

家族として知っておきたい、軽度発達障害のあるお子さんとの接し方に関する研修会です。

とき 11月27日(月) 午前10時～正午

ところ 鹿沼市民情報センター(鹿沼市文化橋町1928-18)

講師 服部美佳子氏(作新学院大学教授)

対象者 お子さん(幼児～小学3年生)をお持ちの保護者

定員 80名(先着順)

申込方法 電話で申し込む 申込期限 11月20日(月)

申込先及びくわしくは 県西健康福祉センター

☎ 0289-62-6224

成分献血にご協力を

栃木県血液センターによる出張採血を実施します。

とき 11月29日(水) 午前10時～午後3時

ところ 日光市役所 本庁 本庁舎3階 正庁

※普通の献血もできます。なお、患者や献血希望者の安全を考え、検診医が献血をお断りすることがあります。

※血液製剤の安全対策のため、献血者の本人確認を実施しています。運転免許証や保険証、社員証、学生証など本人確認ができる物をご持参ください。

申込方法 電話で申し込む 申込期限 11月24日(金)

申込先及びくわしくは 健康課 ☎ 21-2756