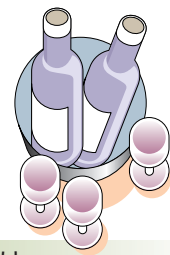




こんにちは 保健室です。  
恒例の「工大祭」も終了しました。今回から環境問題関係上、ファイヤーは中止、また、飲酒による事故防止のため、アルコール販売も中止となり、ちょっと寂しいかな?と思いましたが、ところが鼓遊会の皆さんの迫力ある熱演で、魂をゆすぶられました。とっても素晴らしいお祭りでした。実行委員の皆さんは、達成感・満足感でホッとされると同時に、睡眠不足や疲労で体調を崩していませんか? “体調が悪いかな”と思ったら早めに医療機関を受診するか、保健室へ来てください。保健室で医師の診察を受けたい人は、健康相談をご利用ください。  
(毎週火曜日15時から16時です。無料)  
今回の保健室だよりは「飲酒について」です。お酒を飲む機会が増える時期になります。参考にしてください。



保健室 重友 武子

飲酒について

「酒は百薬の長」とも言われてきましたが、これは適切な飲み方をすれば身体に悪影響はないということです。お酒は日常生活の中で、ゆとりと楽しみをもたらしてくれる嗜好品です。しかし、不適切な飲み方をすると、未成年者飲酒や飲酒運転、一気飲み、アルコール依存などの取り返しのつかない問題が発生していることは、テレビや新聞で生々しく報じられています。これはお酒のせいというより、お酒についての知識不足が生み出した不幸なのです。お酒の正しい知識を知り、適切な飲み方で回避できます。解りやすい資料として、(社)アルコール健康医学協会発行「飲酒について」(株)アサヒビール発行「お酒との正しい付き合い方」から参考引用しました。

20歳まではお酒のデンジャラス・ゾーンに踏み込むな!!

攻略テーマ **未成年者飲酒** ライフステージ: 10~20歳・男女  
その影響: アルコール代謝機能が成人より低く、急性アルコール中毒、成長障害など全身におよぶ障害の危険が多い、法的にも禁じられた行為。  
その回避方法: 未成年者の飲酒、未成年者にお酒の販売が禁じられている理由を理解し、未成年者はルールに従って、20歳になるまで飲まない。

お酒のウツバ **お酒の「強い」「弱い」は、実際に飲んでみなくちゃわからない。ウソ?ホント?**

お酒を飲まずに自分が「強い」「弱い」を知る方法があります。手軽にそして安くでき、特にお酒を飲んではいけない未成年者も確かめることができる、エタノールパッチテストです。

「エタノール・パッチテスト」の手順

70%のエタノールを2~3滴絆創膏(薬剤のついていないもの)にしみこませる。上腕の内側など皮膚の柔らかいところに貼る。5分後に絆創膏をはがし、皮膚の色を見る。さらに10分後に(すなわち最初に貼ってから15分後)皮膚の色を見る。

参考者 国立療養所久里浜病院 樋口 進

貼った部分が赤くなっている **お酒に弱い体質**  
ただし、絆創膏をはがした直後と10分後とが共に赤くなっていれば全く弱い体質。直後は赤くならず10分たってから赤くなればかなり弱い体質。

貼った部分が赤くない **お酒を普通に飲める体質**  
アルコールを毎日飲む人では、正しい飲み方があります。

テストは保健室でできます。一度テストしてみてください

徹底回避!!「イッキ飲み」は死ぬこともある危険な行為。

攻略テーマ **イッキ飲み** ライフステージ: 15~30歳・男女  
その影響: 肝臓の代謝機能のスピードを超える飲酒により、死ぬこともある急性アルコール中毒を招く行為。コンパ・宴会などでよく見られ、させた側の責任も問われる。  
その回避方法: その場の盛り上がり流されず、イッキ飲みはしない、させない。万が一急性アルコール中毒になったら、速やかに救急車を呼ぶ。待つ間にも声を掛けるなどをして最悪の結果を避ける。

お酒のウツバ **アルコール度数の低いお酒なら、たくさん飲んで大丈夫。ウソ?ホント?**

アルコール度数が高くて低くても、飲み過ぎれば結果は同じ「二日酔い」。あくまで「酔う」とは体内の血中アルコール濃度が上がり、全身にアルコールが回った状態のこと。ですから、「酔い」の程度=血中アルコール濃度となるのです。人の体の水分は、およそ体重の3分の2ですから、吸収されたアルコールの体内(血液中)での濃度は、次の算式で計算されます。

最高血中アルコール濃度(%) = アルコールの摂取量 ÷ 体重の  $\frac{2}{3}$  × 100

ただし、この式が使える前提条件は、一定量のお酒を空腹かまたはそれに近い状態で、しかも短時間(30分前後)で飲んだ場合に限りです。なぜなら、体内のアルコールは一定速度で分解されていくため、時間がたつと数字が変化してしまうからです。だからこの式は「最高血中アルコール濃度」なのです。酔いの程度を知る時にとっても有効です。体重70kgの人を例にして計算してみましょう。

アルコールの摂取量: (0.8はアルコールの比重)  
日本酒(1合) 180ml × 0.15 × 0.8 = 21.6g  
ウイスキー(ダブル1杯) 60ml × 0.43 × 0.8 = 20.6g  
体重の  $\frac{2}{3}$ : 70,000g ×  $\frac{2}{3}$  = 46,667g  
最高血中アルコール濃度:  
日本酒 21.6 ÷ 46,667 × 100 = 0.046%  
ウイスキー 20.6 ÷ 46,667 × 100 = 0.044%  
この通り、15度の日本酒1合(180ml)と43度のウイスキーダブル1杯(60ml)では、ほとんど同じ最高血中アルコール濃度となるのです。

誘惑のわなを断て!!重大犯罪だ 飲酒運転は。

攻略テーマ **飲酒運転** ライフステージ: 20~60歳・男女  
その影響: アルコールは運転に重要な視力、反射運動、判断力、そのすべてを低下させる。飲酒運転は自分も他人も不幸に突き落とす許しがたい行為。  
その回避方法: 飲酒運転は道路交通法でも最も重い罪で、事故を起こしても言い訳はいっさいきかない。「飲んだら乗るな」「乗るなら飲むな」。これをさえ守れば回避可能。

お酒のウツバ **ほんのちょっと、ビール1本くらいのお酒なら運転しても大丈夫。ウソ?ホント?**

「飲酒運転」とされるのは、血中アルコール濃度では約0.03%以上、つまり下表の「爽快期」の段階でも禁止されています。体重や身長などの個人差があるため、たとえコップ1杯のビールであっても「酒気帯び運転」の基準まで血中アルコール濃度が高まることもあります。ですから、どんなに少量のお酒であっても「飲んだら乗るな、乗るなら飲むな」を徹底させて、安全な運転をしてください。

血中アルコール濃度と酔いの状態 [社団法人アルコール健康医学協会「適正飲酒の手引き」より]

|        | 血中のアルコール濃度(%) | お酒の量   |                      |       | 酔いの状態                                      |
|--------|---------------|--------|----------------------|-------|--|
|        |               | ビール大びん | ウイスキー<br>シングル<br>~2杯 | 日本酒   |  |
| 爽快期    | 0.02~0.04     | ~1本    | ~2杯                  | ~1合   | 気分がさわやかなる・皮膚が赤くなる・増気になる・判断力がややにぶる          |
| ほろ酔い初期 | 0.05~0.10     | 1~2本   | シングル<br>2~5杯         | 1~2合  | ほろ酔い気分になる・手の動きが活発になる・抑制がとれる・体温が上昇し、脈が速くなる  |
| ほろ酔い後期 | 0.11~0.15     | 3本     | シングル<br>6~7杯         | 3合    | 気が大きくなる・大声でなげたり・怒りっぽくなる・立てばふらつく            |
| 酩酊期    | 0.16~0.30     | 5本     | ダブル5杯                | 5合    | 千鳥足になる・何度も同じことをくり返してしまう・呼吸が速くなる・吐き気や嘔吐が起こる |
| 泥酔期    | 0.31~0.40     | 7~10本  | ボトル1本                | 7合~1升 | まともな立っていない・意識が混濁してくる・言葉が支離滅裂になる            |
| 昏睡期    | 0.41~0.50     | 10本以上  | ボトル<br>1本以上          | 1升以上  | 仰向けに倒れておきない・大小便はたれ流しになる・呼吸はゆっくりと深い・死に至る    |

注1:「血中アルコール濃度(%)」は、空腹で飲み、飲後30分後の場合の目安です。  
注2:「お酒の量」はおおよその目安です。

脱出方法はない!!!が予防策はある「二日酔い」

攻略テーマ **二日酔い** ライフステージ: 20~60歳・男女  
その影響: 前日の飲み過ぎにより、体内にアルコールが残っていたり、アセトアルデヒドの処理障害が起こる現象。脱水状態、胃腸の荒れなどの不快な症状を招く行為。  
その回避方法: 特効薬はなし。痛い目にあったら反省し、以後「飲み過ぎないこと」に尽きる。「迎え酒」は逆効果を招くので要注意。

お酒のウツバ **いつごろ酔いがさめるか、実は計算できる。ウソ?ホント?**

お酒の種類を問わず自分の飲んだ純アルコール量さえわかれば、飲んだアルコールの分解される時間が計算できます。摂取したアルコールは、体重1kgあたりで1時間に100~140mgの純アルコールが処理されます。これは体重70kgの成人なら、1時間に7~10gになる計算。下の計算式に当てはめて、自分のとったアルコールの分量を算出すれば、処理にかかる時間が大まかにわかるはず。ただし、大酒家の処理能力は普通の人より大きく、また体重の多い人の場合も処理能力は大きくなります。

飲んだ分量 ×  $\frac{\text{アルコール度数} \times \text{比重}(0.8)}{100}$  = 飲んだアルコールの分量

アルコールの摂取量  
<例>ビール大びん1本を飲んだ場合(度数5%のもの)  
▶ 633ml × 1本 ×  $\frac{5}{100} \times 0.8 = 25.3g$

分解の時間 /  $25.3 \div (7 \sim 10) = 2.5 \sim 3.6$ 時間 約3時間

酒類別アルコール度数(主な商品群の度数)

右の表を上記の計算に当てはめて分解の時間を計算すると、  
ビール大びん1本(633ml)  
日本酒1合(180ml)  
ウイスキーダブル1杯(60ml) } は、それぞれ約3時間で分解されることとなります。

| 酒類    | 度数     |
|-------|--------|
| 日本酒   | 15~16% |
| ワイン   | 11~13% |
| ビール   | 4.5~6% |
| ウイスキー | 37~43% |
| ブランデー | 37~40% |
| 焼酎    | 20~25% |

Information

インフォメーション

学び方を変えて英語に再チャレンジ!  
マレーシア語学短期研修参加者募集中

期間: 学年末休業(2月~3月)中の2週間程度  
費用: 20万円程度(予定)X為替レートによって変動・分割払い可  
研修地: マレーシア科学大学(所在地: ペナン島)  
内容: 英語研修  
タスクベースの体験重視型のプログラム  
(例: 教室で「環境」について学び、それから関連する場所を訪問する)  
アクティビティ  
ランゲージパートナーをはじめとする現地の学生との交流  
首都クアラルンプール訪問  
ホームステイプログラム  
募集: 日程が決定次第開始(12月予定)  
問合せ: 国際交流センター(本館2階学務部隣)  
電話: 082-921-4164  
E-mail: intl@cc.it-hiroshima.ac.jp

『花梨』  
夕食デリバリー  
開始



学生会館1Fにある食堂「花梨」で、夕食の配達が始まりました。なんとゼミ室までお弁当を運んでくれます。毎日日替わりのメニュー(肉と魚が選べます)で、値段は400円。コンビニのお弁当に比べて、野菜や果物も入ったバランスのとれた内容。温かくてしかも体にも良い手づくりのお弁当が食べられると好評です。下宿生はもちろん、実験や課題などで大学に残って勉強している学生にとっては気軽に利用できるうれしいサービスです。また、営業時間も1時間延長となり、午後8時までとなりました。ぜひ食堂に足をお運びください。

<注文> 花梨食堂(内線8500)に電話して、魚か肉どちらかの定食を指定してください。  
注文時間 / 17:00~19:00  
価格 / 400円  
<配達> 配達時間 / 18:00~19:30  
支払い / 配達時に現金でお支払いください。

広島工大 vol.199  
2006年12月  
(年4回発行)

発行: 広島工業大学  
編集: 学務委員会

〒731-5193  
広島市佐伯区三宅  
2丁目1-1  
TEL 082-921-3121