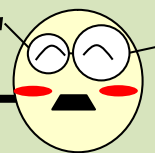


お酒との上手な付き合いを



「お酒は節度を持って飲みましょう。」 当たり前のことです。

お酒を飲んだら運転は厳禁

お酒の酔いは、酔った本人が思っているよりも、はるかに激しく運動能力や、視力、判断力などを低下させます。血中アルコール濃度が、0.05%、つまりほろ酔いの初期程度の酔い方でも、視力、特に動体視力は著しく低下しており、視野も狭くなっており、運転時の危険性は、飛躍的に高まります。反射運動能力や、集中力、平衡感覚も鈍るため、スピードの出しすぎ、ブレーキの踏み後れ、衝突などの事故の発生率も上がります。一口でも飲んだら運転はやめる、運転するなら一口も飲まないという、強い意志が必要です。

未成年者の飲酒は厳禁

法律で禁止されていることはもちろん、成熟する前の飲酒は発育面において大きな危険が潜んでいます。処理酵素の働きが弱く、脳の委縮の促進、成長障害、臓器障害、遺伝性の疾患等の恐れを潜んでいるなど、深刻な問題を含んでいます。十分に気をつけましょう。

お酒は飲んでからかなり長い時間体内に残ります。

酔いのピークは少し後になってからきます。急ピッチで飲み続けていると、知らず知らずのうちに限界を超えてしまい、脳のマヒが急速に進み、昏睡状態から死にいたってしまった例も、決して少なくありません。

体に入ったアルコールは肝臓で処理（代謝）されます。その処理スピードは体重60～70キロの人で1時間におよそ7グラム程度といわれています。アルコールの含有量は、ビール大びん1本、ウイスキーのダブル、日本酒の1合がほぼ同じで約23グラム。これだけ飲んだら3時間は体内にアルコールがあることになります。飲みすぎた翌日も体内にお酒が残っています。運転はやめましょう。

お酒を無理に勧めてはいけません。

お酒に強いか弱いかは体質によって決まっています。処理を促す酵素が少ない人、働きの弱い人も多くいます。日本人の場合、約40%の人が働きが弱い「低活性型」でお酒に弱く、4%が全くない「不活性型」で全くお酒を飲めない人だと言われています。このタイプの人たちは、ごく少量のお酒でも、気分が悪くなってしまうから、無理に飲むことはもちろん、このタイプの人たちにお酒を無理強いすることは、絶対に慎んでください。

イッキ飲みは本当に危ない。

イッキ飲み、イッキ飲ませは、生命にかかわる危険行為です。体のもつアルコール分解能力を無視して、イッキにお酒を飲むと、血中のアルコール濃度が急速に高まり、中枢神経や呼吸中枢がマヒし、急性アルコール中毒にかかる危険性が高まります。イッキ飲みを自分からやらないのは、もちろんのこと、決して人にもやらせないでください。