

正しいお酒の飲み方、 イッキ飲みの断り方を考える

～ノーモア立大、小樽商大での急性アルコール中毒死者～

7月といえば暑さが本格化し、お酒の需要も高まる時期。納涼会や祭事、夏休みなどにおいて、またコミュニケーションを円滑にする上でも大活躍するお酒。楽しい宴会の一方で、飲酒による急性アルコール中毒で病院に搬送される人は、7月が1年のうちで3番目に多いという。3月に立教大学1年生が飲酒事故で死去。5月には小樽商科大学でやはり1年生が飲酒死去。いずれも急性アルコール中毒死だった。成人の正しい飲酒、危険性の高いイッキ飲みの断り方を検証した。

● 怖い急性アルコール中毒、多い20代の被害者

東京消防庁によると、7月のひと月で全国約1200人が急性アルコール中毒で入院した。(2006年資料)。

このような飲酒事故はイベントや季節によって発生件数も変わってくるが、年代別の統計をみると、圧倒的多数を占めているのが、私たち大学生を含む20代である。30代、40代と比べても年間約3倍の6000人に及ぶ若者が急性アルコール中毒で運ばれているのだ。

過度で無理な飲酒による大学生死亡のニュースは後を絶たず、3月に立教大学で、5月に小樽商科大学で死者が出た。

● 急性アルコール中毒の原因はイッキ飲み

急性アルコール中毒とは「短時間で多量の飲酒をした際に、アルコールが体内に吸収された結果生じる中毒状態」のこと。いわゆる「イッキ飲み」によって引き起こされる。

大量のアルコールを一時に摂取すると、血中アルコール濃度が急激に上昇し、軽度の「ほろ酔い期」や「酩酊期」も飛び越して急速に身体症状が進み、重篤な「泥酔」「昏睡」、場合によっては呼吸困難など死に至る危険性も十分にある。

● 中央大学の取り組み方

学生による急性アルコール中毒の事故例は、大学の部活動やサークルでの飲み会などで、誤ったお酒の飲み方が引き



起こす。

中央大学ではこの問題について、どのような措置がとられてきたのだろうか。学生課で聞いた。

今から約10年前の2001年まで、学内飲酒—とくに新歓、白門祭期間の飲酒は学生の自主的泥酔防止に任せるかたちで許可されていたという。

しかし、「白門祭・桜広場(開放期間)の泥酔者数推移」の記録によれば、92年には合計8人だった泥酔者数は年々増加し、2000年は44人。2001年の新歓期には桜広場を開放した最初の3日間で28人の泥酔者が出て、救急車が2台出動した。

この事態を大学は「学生の命が飲酒によって危機にさらされている状況」と受け止めた。急きょ残りの2日間を全学禁酒にしたのだ。

2001年からは新歓期間・白門祭期間の学内禁酒の体制が敷かれた。

● アルコールの科学

恐ろしい急性アルコール中毒の危険性を理解するため、お酒の科学的要素を知ろう。

お酒を飲むと、体内に入ったアルコール(正しくはエチルアルコール)は胃から20%、小腸から80%が吸収され、血液に溶けて肝臓へと運ばれる。

運ばれたアルコールは、アルコール脱水素酵素またはミクロソームエタノール酸化酵素の働きによってアセトアルデヒドに分解される。

このアセトアルデヒドが、お酒を飲んだときに赤面し、吐き気や頭痛を引き起こす正体である有害物質だ。

お酒に強いかわ弱いかは体質による。アセトアルデヒドを安全な酢酸へと分解するのがアルデヒド脱水素酵素 (ALDH) というもので、ALDHにはALDH1とALDH2があり、お酒の強い弱いはALDH2の活性の度合いで決まってくる。

日本人の4割はこのALDH2の活性が弱いか、または欠けているといわれている。

体質などの遺伝的要素のほかには体格差や男女差、年齢差によっても「弱い」「強い」の個人差が出てくる。

一例として、女性は男性に比べて体が小さく、肝臓も小さいため、女性の方がお酒にあまり強くない傾向があるのもそのためといえる。

●イッキ飲みの断り方

サークルや部活動、アルバイトなどの会合でお酒を出される機会が多い。そのため普段から、アルコールに潜む危険性について正しい理解が必要不可欠だ。

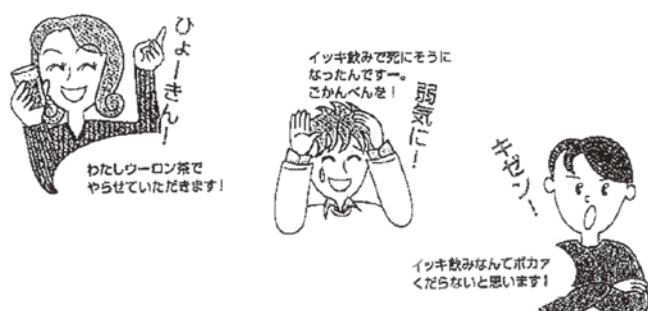
例えば、急性アルコール中毒の大きな原因である「イッキ飲み」について、場を盛り上げようとしてのイッキ飲みの強要や、自らイッキ飲みをしてしまうという状況がある。

ハラスメントが社会問題となっている現代社会において、イッキ飲みの強要はマイナスイメージとして定着しつつある一方、それらが大幅に減っているわけではない。

お酒は学業やスポーツのように努力して飲めるようになるのではなく、前述のようにアルコールを分解する代謝や、肝臓の大きさ、性別、遺伝など生まれ持った体質によって強いかわ弱いかが決まってくる。

飲酒時には自分の体質をしっかり認識する。飲めない人にはきちんと配慮することが、正しいお酒の席のマナーである。

大学学生部では「覚えてほしいイッキ飲みの断り方」として、冊子『学園生活2012』に具体例を挙げている。



「わたしウーロン茶でやらさせていただきます」と、ひよーきんに。「イッキ飲みで死にそうになったんです。ごかんべんを」と弱気に。「イッキ飲みなんてボカアくだらないと思います」とキゼンとして。

●食べながら飲む

お酒と正しく付き合うための心構えとして重要なのが適量のお酒を、自分の体調や体質に合わせて、ゆっくりと味わいながら楽しむこと。

お酒を飲むときに「空酒」をせずに、「食べながら」飲むことも胃を保護するという点において大切なポイントだ。

控えなければいけないのは、感冒時に薬と酒と一緒に飲むこと。スポーツの前後、飲酒中や飲酒直後の入浴、サウナ。これらの行為は血圧を上昇させるほか、心臓や脳などに大きな負担をかける。

●もし事故が起きたら

万が一、飲酒事故が起きてしまったら…。呼びかけに反応はないが通常の呼吸をしている場合は「回復体位」という姿勢をとらせる。

傷病者を仰向けにせず、体を横向きにし、頭を反らせて気道確保する。同時に、意識がなくなった状態で嘔吐すると、嘔吐物が喉につまって窒息の危険があるので、嘔吐しても自然に流れるよう口元を床に向ける。

長時間、回復体位をとるときは約30分おきに反対向きの体位を取るようにすることも血液を滞らせないために大切だ。

このような傷病者が出た場合、普通の反応がある場合でも、酔いが覚めるまで目を離さずに付き添い、嘔吐したらノドに嘔吐物がつまらないように注意し、明らかに様子がおかしい場合は直ちに救急車を呼ぶという適切な判断も必要である。

●百薬の長にしたい酒

酒は「百薬の長」というように、適度な飲酒は心と体の健康を保つ。また「飲コミュニケーション」という造語もあるように、酒は人と人が円滑な付き合いをする手助けにもなる。

しかし誤った飲み方をすれば、体に悪影響を及ぼし、急性アルコール中毒のような重大な飲酒事故をも引き起こす危険性があることを、私たち一人ひとりがきちんと認識しなければならない。

(学生記者 熊谷百夏＝法学部3年、中野由優季＝法学部3年)

【参考ホームページ、資料、イラスト】
キリンビール、アサヒビール、東京消防庁、
中央大学「学園生活2012」(学生部発行)