

# お酒の飲み方に注意してください 急性アルコール中毒で死なないために

学生部  
保健センター

平成 19 年 4 月 27 日(金)

立命館大学 学生の皆さんへ

『アルコールを過剰に摂取すると急性アルコール中毒で死亡することがある』ということ  
は、みなさんすでにご承知のことと思います。

にもかかわらず、今年も大学生の不幸な事故が報道されています。

本学学生の皆さんも、お酒で生命を失わない様にくれぐれも注意してください。

## 記

「一気飲み」が最も危険であることはもちろんですが、許容量を超える飲酒も大変危険  
です。適正飲酒の原則を守るよう注意してください。

なお、急性アルコール中毒が万一発生した場合には、適切に対処して救命に努めること  
が大切です。下記対処法をご確認ください。

### 泥酔者の対処法

絶対に一人にしない      様子を観察する      状態が悪ければ救急車を呼ぶ  
衣服を緩めて楽にする  
体温の低下を防ぐため、毛布などをかけて暖かくする  
吐物で窒息するのを防ぐため、横向きで寝かせる  
吐きそうになったら、抱き起こさずに横向きの状態で吐かせる

### 適正飲酒の10ヶ条 アルコール健康医学協会

1. 笑いながら、共に楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に二日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. くすりと一緒には飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くとも夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を

### こんなときはすぐに救急車を呼ぼう

大イビキをかいて、ギョッとつねっても  
全く反応がない。  
倒れて口からあわをふいている。  
体温が下がって全身が冷たい。  
呼吸が異常に速くて浅い、または、異  
常にゆっくりで、時々しか息をしない。  
大量の血を吐いた。



以上