



寒さが一段と身に染みる季節になりましたね。今回はこの時期に多い急性アルコール中毒について話したいと思います。

★急性アルコール中毒とは？★

アルコールを摂取し、血中アルコール濃度が上がるにつれて、「ほろ酔い期」→「酩酊期」→「泥酔期」→「昏睡期」→「死」と進みます。ゆっくりとアルコールを摂取していれば、危険な状態になる前に止めることができますが、一気飲みなどで急激に大量のアルコールを摂取すると、一足飛びに「泥酔期」や、最悪「昏睡期」に進んでしまい、命を落とすことがあります。「泥酔期」以降が急性アルコール中毒と呼ばれており、意識が朦朧としたり、自力で立てなくなったり、血圧、体温、呼吸数の低下、嘔吐、失禁などを起こしたりします。

★対処法は？★

意識があるようだったら、水を飲ませてください。体内のアルコール濃度を下げることで、危険な状態から脱することができます。このとき飲ませるのは、ぬるま湯が最適です。

眠ってしまった場合は、つねったり、痛みを与えたり、大声で呼んでみたりして、反応があるか確認します。反応がある場合はいいのですが、なかった場合は「昏睡期」の可能性が高いため、すぐに救急車を呼んでください。反応があった場合でも、嘔吐を起こし、吐瀉物で喉を詰まらせて窒息死してしまう例もありますので、絶対に一人にせず、できるだけ「回復体位」にしてください。

★回復体位って？★

下図のイラストのようにするのですが、①まず、うつ伏せにして顔の向きを横にする、②顔を少し反らせて(顎を上を引く)気道を確保する、③嘔吐しても自然に流れるように口元を床に向ける、状態にすることです。こうすることにより吐瀉物で喉が詰まることは少なくなります。



提供：東京消防庁

お酒に慣れた人でも急性アルコール中毒を起こすことがありますので、自分の体調と相談して飲みましょう。