



先日、大学での飲酒により亡くなられた学生のニュースがありました。過去にも尊い命が失われ、家族や友人の悲しみ、同席した人の後悔は非常に大きいものだと思います。未成年の飲酒は法律で禁止されていますが、大学生活においても、大学外、社会人になってからも、飲酒の機会が増えてきます。遊び感覚の飲酒、断りづらい雰囲気の中でお酒を勧めるなどのハラスメント行為、酔った上での事故や事件に巻き込まれることがないように、節度のある飲酒を心がけましょう。

急性アルコール中毒は

「アルコールの量」
「飲むスピード」

に比例するといわれています。

短時間に大量のお酒を飲むと血中アルコール濃度が急速に高まり、急性アルコール中毒になる危険性があります。また、アルコールの分解能力には個人差があることを知った上での適正飲酒にしましょう。

純アルコール適量は1日20g
ビールなら500ml、日本酒なら1合

アルコール体質判定

アルコールパッチであなたの『体質』を知ろう！

場所：医務室 先着100名 教職員の方もどうぞ

期間：12/21～25、1/6～12

医務室が空いている時間〔所要時間 20分〕

途中抜けてもいいよ！

ぜんぜん
飲めない属

ホントは
飲めない属

飲みすぎ注意の
危ない属



お酒を飲んでも・・・

悪酔いしにくいので飲みすぎる顔に出ず、イッキの標的に

急性アルコール
中毒に注意

アルコール依存症の9割がこの体質

飲みすぎ注意の
危ない属

5～6割

お酒を飲むと・・・

顔は真っ赤・心臓ドキドキ・頭はガンガン
少量で失神する場合も

ぜんぜん
飲めない属

1割

急性アルコール中毒の危険大

断固お酒は断って！

ホントは
飲めない属

3～4割

お酒を飲むと・・・

顔は赤くなるけど、日々の習慣で飲めるようになるけど..

肝臓をはじめ、がんなど体をこわしやすい
長年飲み続けるとアルコール依存症にも

アルコールは体内で分解される途中で、「アセトアルデヒド」という物質になります。この物質は、毛細血管を拡張して皮ふを赤くしたり、動悸・頭痛・吐き気など悪酔いの症状をおこします。この「アセトアルデヒド」を分解する主な酵素がALDH2です。この酵素の量によって、アルコールの体質が決まります。アルコールパッチテストは、ALDH2を簡易に調べる方法です。