



## この春、急性アルコール中毒を防ぐには

お酒は人づきあいの潤滑油とも言われる半面、短時間の多量飲酒は命を落とす危険性もあることを十分認識する必要があります。4月は歓迎会やお花見など飲酒の機会も増え、急性アルコール中毒による救急搬送が最も多い月の一つです。

急性アルコール中毒の診断基準は、「アルコール飲料の摂取により生体が精神的、身体的影響を受け、主として一過性に意識障害を生ずるものであり、通常は酩酊と称されるものである」(1979年アルコール中毒診断会議による)とされています。適量の飲酒では、さわやかな気分になる爽快期、陽気になるほろ酔い期で済みますが、血中アルコール濃度が0.1% (飲酒量にして3合程度) 以上になると、理性が失われ千鳥足になったり、吐気や嘔吐をきたす酩酊期となります。一般に血中アルコール濃度0.16%以上で急性アルコール中毒と呼ばれます。0.

3% (7~8合) 以上の泥酔期では、まともに立てず、言葉が支離滅裂になり、今起きていることを記憶できない状態(ブラックアウト)になります。0.4% (1升) 以上では昏睡期となり、刺激でも開眼せず、死に至る場合があります。

なお、日本酒1合は、ビールロング缶1本、焼酎(25%)グラス半分、7%缶チューハイ1本(350ml)、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯程度です。救急搬送例は20代が約半数を占めます。治療は大抵補液のみで帰宅としますが、その後も状態悪化、吐物による窒息などの予防のため付き添いが必要です。

アルコールは肝臓で有害なアセトアルデヒドに分解され、アセトアルデヒド脱水素酵素(ALDH) 2により無害な酢酸に分解されます。しかし、日本人の約半数でALDH2の活性が低下しています。このような人は飲酒時に血中アセ

トアルデヒド濃度が上昇し、顔面発赤(フラッシング)、動悸、頭痛などがあります。2本あるALDH2遺伝子がいづれも欠損している完全欠損型(7%)の人は遺伝的にお酒の飲めない下戸の人です。1本だけ欠損している部分欠損型(35%)は、フラッシングは出ますが飲めるようになる人もいます。しかし、遺伝的にはお酒に弱い体質なので注意が必要です。女性は男性よりお酒に弱いのですが、2009年の厚生労働省研究班の報告では20代女性の9割以上が飲酒をすると答え、飲酒者の割合で同年代男性を上回りました。

消防庁の近年の統計でも20~30代の救急搬送患者の4割近くは女性でした。自分自身で節度ある飲酒を心がけることはもちろん、他人への飲酒の強要や一気飲みも危険です。もし急性アルコール中毒の人が出たら、付き添いを必ず確保し、救急車を呼ぶなど医療機関に相談してください。