



アルコール過剰摂取の 危険性の理解

パーティーで祝ったり、好きなスポーツチームに声援を送ったり、仕事後の懇親会を楽しむことは、リラックスしたり友人と過ごす一般的な方法です。一部の人々にとって、これらの機会は単なる飲酒だけではなく、ビンジ飲酒または過剰飲酒をする機会ともなってしまいます。そして、その結果が死亡につながることもあります。

飲酒量が多すぎたり、飲酒速度が速すぎると、協調運動、意思決定、衝動コントロール、およびその他の機能に重大な障害をもたらし、有害リスクを増加させる可能性があります。重大な障害の明らかな徴候があるにもかかわらず飲酒を続けると、アルコールを過剰摂取することにもなりかねません。

アルコール過剰摂取とは何でしょうか？

アルコール過剰摂取は、血流中にアルコールがたくさんある場合に起こり、呼吸、心拍数、および体温管理などの基本的生命維持機能をコントロールしている脳の領域が機能停止し始めます。

アルコール過剰摂取の症状には、精神錯乱、意識維持困難、嘔吐、発作、呼吸困難、心拍数の低下、冷たくて湿っぽい肌、咽頭反射(窒息を防ぐ)がないなどの反応の鈍化、および体温の極端な低下などがあります。アルコールを過剰摂取すると、脳の永続的な損傷や死亡に至る場合があります。

障害をもたらす飲酒から、自分の命を危険にさらす飲酒まで、結果の決定的な要因は個人によって様々です。年齢、アルコール過敏症(忍容性)、性別、飲酒速度、服用している薬、食事の量はすべて要因になる可能性があります。

アルコールと、睡眠や抗不安薬などのオピオイドや鎮静薬を摂取すると、過剰摂取のリスクが高まる可能性があります。これらの薬品の例としては、ゾルピデムやエスゾピクロンなどの睡眠補助剤や、ジアゼパムやアルプラザラムなどのベンゾジアゼピン系薬剤などがあります。

市販の抗ヒスタミン薬を摂取している間の飲酒でも危険であることがあります。また、オキシコドンやモルヒネなどのオピオイド鎮痛薬やヘロインなどの違法オピオイドを使用しながらアルコールを摂取することも、非常に危険な組み合

標準的な飲酒とは？



上記の各飲料は、0.6オンス(約18 mL)または14グラムの純粋なアルコールを含む飲料と米国で定義される1標準飲酒量(または同等のアルコール飲料1つ)を表しています。ここでアルコール度数(alc/vol)として表した純粋なアルコールの割合は、飲料の種類によって又は同種類内でも異なります。基準飲料量は健康のガイドラインに従うのに役立ちますが、一回摂取基準量を反映していない可能性があります。

どのような人にリスクがあるのでしょうか？

過度の量のアルコールを過度の速度で摂取する人は、アルコール過剰摂取の危険性があります。これは特に、ビンジ飲酒ならびに過剰飲酒をする人にあてはまります。ビンジ飲酒とは、血中アルコール濃度(BAC)を0.08%以上に上昇させる飲酒パターンと定義され、*一般的に約2時間の間に女性の場合4ドリンク、または男性の場合5ドリンクの飲酒をした後に生じ；¹過剰飲酒とは、女性と男性のビンジ飲酒の境界値の2倍以上の飲酒と定義されます。²

飲酒する10代および若年成人は、特にアルコール過剰摂取のリスクがあります。研究によると、10代および大学生の若年成人は、ビンジ飲酒や過剰飲酒をすることが多いことが分かっています。このような大量のアルコールを摂取すると、体内のアルコールを分解したり、アルコールを血流から排除することができなくなる可能性があります。これにより、BACが急速に増加し、脳やその他の身体機能に重大な障害を及ぼすことになります。

*0.08%の血中アルコール濃度(BAC)は、1デシリットルあたり0.08グラム、つまり100ミリリットルあたり0.08グラムに相当します。

わせです。アルコールと同様に、これらの薬物は呼吸などの生命機能をコントロールしている脳の領域を抑制します。アルコールと他の薬物を一緒に摂取すると、それぞれの効果が強くなり、中程度のアルコール量でも過剰摂取になる可能性があります。

BACが増大するにつれ、リスクも増加します

血中アルコール濃度(BAC)が増加するにつれて、アルコールの影響だけでなく、有害なリスクも増加します。BACのわずかな上昇でも協調運動が低下し、気分が悪くなったり、判断力が鈍る可能性があります。これにより、転倒や車の衝突事故により怪我をしたり、暴力行為を経験したり、無防備または意図しない性行為を行う、個人のリスクが高まる可能性があります。BACが高い数値に達すると、一時的記憶喪失(記憶の欠落)、意識消失(気絶)、死亡にまで至ることがあります。

BACは、飲酒を中止した場合や意識がない場合であっても、上昇し続けることがあります。胃腸内のアルコールが血流に流れ込み、全身を循環し続けます。

意識がない人は眠って酔いをさませば大丈夫だと思い込むことは危険です。アルコール過剰摂取の危険性の1つは、自分の嘔吐物で喉を詰まらせることです。アルコール濃度が非常に高いと、咽頭反射などの自然な反応をコントロールする脳の信号が妨げられることがあります。咽頭反射がないと、気絶するまで飲酒する人は、自分の嘔吐物で喉を詰まらせ、酸素不足で死亡する(すなわち、窒息する)危険があります。たとえ死亡には至らなくとも、このようなアルコールの過剰摂取は、長期にわたって脳を損傷する可能性があります

アルコール過剰投与の重大な徴候および症状

- » 精神錯乱、意識混濁
- » 意識維持困難、または覚醒不能
- » 嘔吐
- » 発作
- » 呼吸が遅い(1分間に8回未満)
- » 不規則な呼吸(呼吸と呼吸の間隔が10秒以上)
- » 心拍数の低下
- » 冷たくて湿っぽい肌
- » 咽頭反射(喉が詰まるのを防ぐ)がないなどの反応の鈍化
- » 体温の極端な低下、皮膚の色が青っぽくなる、または蒼白になる

危険の兆候を把握し、迅速に行動する

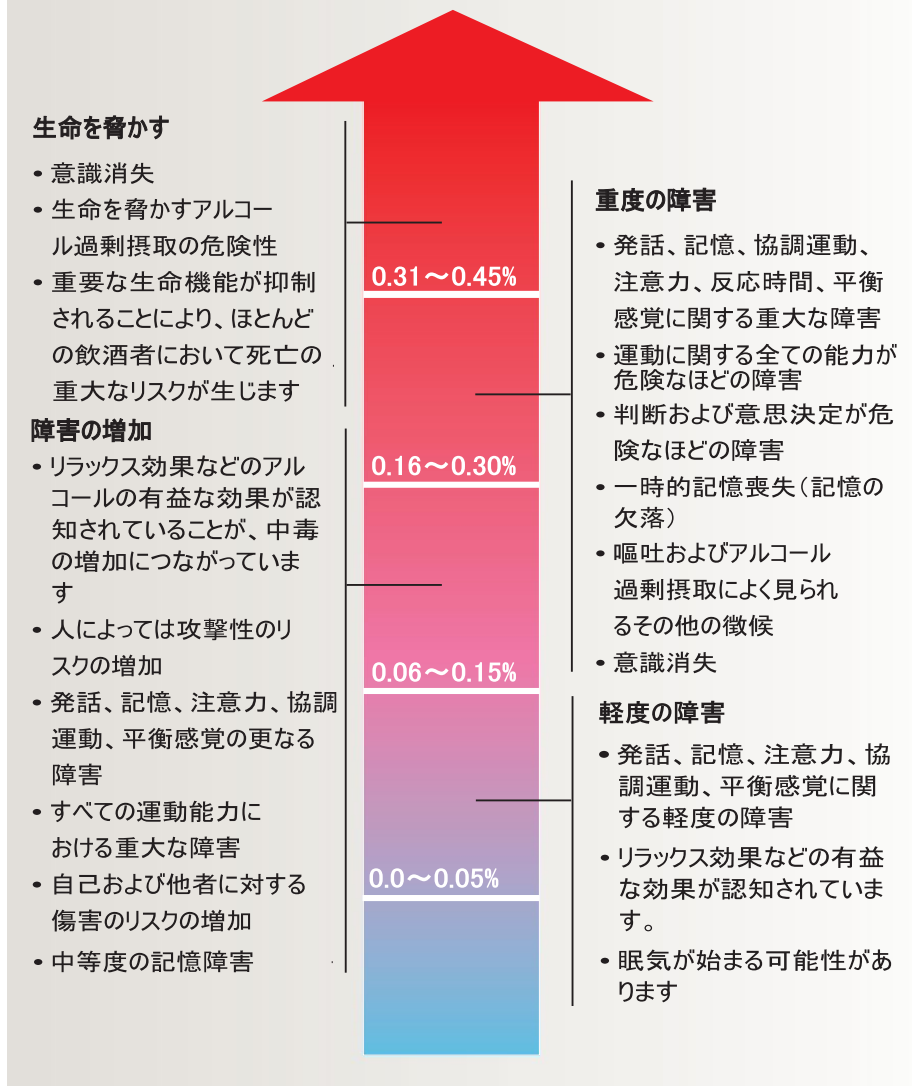
危険の兆候を知り、誰かにアルコール過剰摂取が疑われる場合は、直ちに911に電話し、援助を求めてください。すべての症状が出るまで待たず、気絶している人は死亡する可能性があることを意識してください。医師の真似事をしないでください。冷たいシャワー、ホットコーヒー、歩かせることは、アルコール過剰摂取の影響を改善させるものではなく、実際には悪化させる可能性があります。

医療支援の到着を待っている間にすべき事:

- » その人の飲んだアルコールの種類や量、服用した他の薬(知っている場合)、その人について知っている健康情報(現在服用している薬、薬に対するアレルギー、現在の健康状態など)を、医療支援者に提供する準備をしておいてください。
- » 転倒で怪我をしたり窒息するリスクがあるので、酔った人を一人にしないでください。椅子ではなく、床で座った状態または部分的に真っ直ぐに立てた状態にしてください。
- » 嘔吐している人の手助けをしてください。窒息しないように前かがみにさせてください。意識がない場合や横たわっている場合は、窒息しないように、一方の耳を下に向けて横向きにします。

友人やご家族の安全を守るため、常に注意を払いましょう。また、飲酒する場合は「[2021~2025年 米国人のための食生活指針\(2021-2025 Dietary Guidelines for Americans\)](#)」を守って飲酒するか、あるいは全く飲酒しないことで、アルコール過剰摂取のリスクを回避できることを忘れないでください。

血中アルコール濃度(BAC)が上昇するにつれて、障害も増加します



このグラフに示されたBACの範囲は絶対的なものではなく、個人によって異なることに注意してください。

詳細については、<https://www.niaaa.nih.gov> をご覧ください。

¹ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Binge drinking. *What Colleges Need to Know Now*. https://www.collegedrinkingprevention.gov/media/1College_Bulletin-508_361C4E.pdf. Accessed June 14, 2021.

² Hingson, R.W.; Zha, W.; and White, A.M. Drinking beyond the binge threshold: Predictors, consequences, and changes in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine* 52(6):717-727, 2017. PMID: 28526355

