

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

ホントに危ない！？飲酒の危険性を知ろう！

Gravely dangerous!?

Understand the risks of drinking alcohol!

飲酒は仲間との交流や食事の場で楽しく、お酒もおいしくてつい飲みすぎてしまうことがあります。飲み方を間違えるとからだに大きな危険をもたらします。特に短い時間でたくさんのアルコールを飲むと、「急性アルコール中毒」になることがあります。急性アルコール中毒は、ひどい場合には命を落とすこともある危険な状態です。飲酒の危険性を正しく知り、自分のからだを守るということがとても大切です。

Drinking alcohol can be enjoyable during social gatherings and meals, and because it tastes good, it's easy to drink too much. However, drinking the wrong way can pose serious risks to your body.

Especially when you drink a large amount in a short time, you may develop “acute alcohol poisoning.” In severe cases, acute alcohol poisoning can be life-threatening. It is very important to understand the risks of drinking properly and protect your body.

アルコールは飲んでから胃や腸で吸収され、血液の中に入ります。その後、肝臓で少しずつ分解されます。しかし、短時間で多く飲むと、肝臓の分解が追いつかず、血液中のアルコール濃度が急に高くなります。すると脳の働きが強くなり抑えられ、判断力が下がり、言葉がうまく話せなくなったり、まっすぐ歩けなくなったりします。さらに進むと、立てない、吐く、意識がなくなる、呼びかけに反応しない、呼吸が遅くなるなどの危険な症状が出ます。

Alcohol is absorbed in the stomach and intestines, and enters the bloodstream.

It is then gradually broken down by the liver. However, if you drink too much in a short time, the liver cannot keep up, and the alcohol level in the blood rises rapidly.

As a result, brain function is suppressed, judgment declines, and you may have trouble speaking or walking straight. In more serious cases, symptoms such as inability to stand, vomiting, loss of consciousness, unresponsiveness, and slow breathing can occur.

急性アルコール中毒とは What is acute alcohol poisoning?

急性アルコール中毒で特に危険なのは、眠っているように見えても実際には意識障害が進んでいることです。吐いたものがのどにつまると窒息することがあります。また、呼吸の回数が少なくなり、心臓が止まることもあります。

One of the most dangerous aspects of drinking is that a person may look asleep but is actually experiencing worsening unconsciousness. Vomited material can block the throat and cause suffocation. Breathing may slow down, and the heart may even stop.

実際に、日本でも急性アルコール中毒によって救急搬送される人は、2022年は11,554人(男性6,645人/女性4,909人)男女ともに20歳代が最も多くなっています。死亡者数は95人(男性78人、女性17人)で、男性の割合が圧倒的に高い傾向にあります。若い人や普段あまり飲まない人は、自分の限界がわからず急性アルコール中毒になる危険性があります。

In fact, 11,554 people in Japan were rushed to the hospital with acute alcohol poisoning in 2022 (6,645 men and 4,909 women), with 20-year-olds representing the highest number of cases for both genders. The number of fatalities reached 95 (78 men and 17 women), reflecting an overwhelmingly higher rate among men. Young people and occasional drinkers are particularly at risk of acute alcohol poisoning, as they often do not know their own limits.

アルコールに強いかわ弱いかは個人差があります。同じ量を飲んでも、顔が赤くなる人、すぐに気分が悪くなる人、あまり変わらない人がいます。からだ小さい人、疲れている人、寝不足の人、空腹の人は特に酔いやすくなります。女性は男性より体内の水分量が少ないため、同じ量でも酔いやすい傾向があります。「みんな飲んでるから自分も大丈夫」と考えるのは危険です。

Alcohol tolerance varies by individual. Even with the same amount, some flush red or feel sick, while others show no change. You are especially vulnerable if you have a smaller build, or are tired, sleep-deprived, or on an empty stomach. Women also succumb to alcohol faster because they have less body water than men. It is dangerous to assume, "Everyone else is drinking, so I will be fine."

予防することができる Prevention is possible

急性アルコール中毒を防ぐためには、まず「一気飲みをしない」ことが重要です。一度にたくさん飲むと急激に血中アルコール濃度が上がります。日本では飲み会で勧められることがあっても、自分のペースでゆっくり飲むことが大切です。無理にすすめられても、断つてよいのです。自分のからだを守ることが最優先です。

To prevent acute alcohol poisoning, the most crucial rule is to avoid chugging. Gulping down drinks spikes your blood alcohol level rapidly. Even if pressured at a Japanese nomikai (drinking party), you must pace yourself. It is perfectly okay to refuse unwanted drinks; protecting your own body is the top priority.

飲酒するときは、必ず食事を一緒にとりましょう。空腹で飲むとアルコールが早く吸収されます。肉、魚、豆腐、野菜などを食べながら飲むと、吸収がゆるやかになります。また、お酒を飲むときには必ずお水を一緒に飲みましょう。お水を飲むことで脱水を防ぎ、飲みすぎを防ぐことができます。アルコールだけを続けて飲まないようにしましょう。

Always eat while drinking. Drinking on an empty stomach accelerates alcohol absorption, whereas eating meat, fish, tofu, or vegetables slows it down. Additionally, match your alcohol with water to prevent dehydration and overconsumption. Avoid drinking alcohol continuously without breaks.

急に具合が悪くなった人がいたら

If someone suddenly feels unwell

もし飲んでいて人が危険な状態になったら、すぐに対応することが大切です。呼びかけても反応しない、からだをゆすっても起きない、何度も吐く、呼吸が弱い、顔色が悪い、このような場合はすぐに救急(119番)に連絡します。

If someone is in danger, immediate action is vital. Call emergency services (119) immediately if they show any of these signs: unresponsive when spoken to or shaken, vomiting repeatedly, shallow breathing, or extreme paleness.

救急車を呼ぶことをためらわないでください。救急車を待つ間は、一人にしないことが大切です。あお向けに寝かせると吐いたものがのどにつまる危険があるため、横向きに寝かせます。これを回復体位といいます。ベルトや首まわりをゆるめ、呼吸しやすくします。無理に水を飲ませたり、歩かせたり、無理に吐かせるのも危険です。

Do not hesitate to call an ambulance, and never leave the person alone while waiting. To prevent choking on vomit, place them on their side in the recovery position rather than on their back. Loosen their belt and collar to help them breathe. Never force them to drink water, walk, or induce vomiting, as this is highly dangerous.

お酒を飲まない日「休肝日」をつくろう

Make it a habit to take “liver rest days” (days off from drinking).

長く飲みすぎを続けると、肝臓や胃、心臓にも負担がかかり、病気につながることもあります。毎日飲むのではなく、飲まない日、休肝日をつくることも大切です。

Prolonged overconsumption strains your liver, stomach, and heart, increasing the risk of disease. Instead of drinking daily, it is vital to designate regular days to give your body a break.

日本で生活していると、交流の場でお酒をすすめられることがあります。しかし、「今日は飲みません」「少しだけにします」と伝えることは失礼ではありません。お友達同士の飲み会でも同様です。自分のからだを知り、無理をしないことが大切です。周りの人にも無理に飲ませないようにしましょう。

While living in Japan, you may be offered alcohol at social gatherings. However, it is never rude to say, “I’m not drinking today” or “Just a little, please”—even at casual parties with friends. Knowing your own limits and not overdoing it is vital. Likewise, never pressure those around you to drink.

飲酒は楽しい時間になることもありますが、命に関わる危険もあります。急性アルコール中毒は突然起こり、短時間で重くなることがあります。正しい知識を持ち、自分と仲間の命を守る行動をすることが大切です。困ったときは早めに相談し、安全で安心した生活を心がけましょう。

While drinking can be enjoyable, it also carries life-threatening risks. Acute alcohol poisoning strikes suddenly and can become severe in minutes. It is vital to equip yourself with the right knowledge to protect your life and the lives of your peers. Never hesitate to seek help early, and always strive for a safe, healthy lifestyle.