



# 隔月特別講義 共済基礎

第9講



## ★★齊京先生が遂に表紙に進出!!★★

今月号の表紙は、なんと齊京先生とタヌローです!! Me~dia編集部も思い切ったことしましたね(苦笑)。そして、講義本論は年末年始に向けての特別増ページ記事といった具合に、共済基礎パワー全開のMe~dia12です。

さいきょうたろう

齊京太郎講師(36歳)



実は笑い上戸。表紙に載っても給料が上がらないのがちょっと不満。

(齊京)今回は表紙に登場させてもらって、嬉しいような恥ずかしいような...(照)。梅床君も風邪ひいてなきや表紙に載れたのになぁ。いやぁ悪いね、ははは。このまま調子によってハリウッドから出演依頼が来たらどうしよう?!

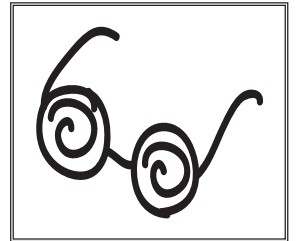
(谷崎)ありもしない心配をしてないで、授業を始めませんか?

(齊京)あ、そうですね…。えーみなさん、今回は年末年始に向けた特別講義ということで、みなさんに身近な「お酒」についての話です。特別講師の谷崎先生です。彼女は僕の大学時代のどうきゅうせ…

(谷崎)はい、谷崎です。よろしくお願ひしますね。では、今回は共済の予防提案活動の一環である「イッキ飲み防止」などについて講義していきます。

たにざきまや

谷崎摩耶講師(??歳)



齊京の知人。どういう関係かは微妙なところである。年と顔は明かさない。

## ◆共済Q&A◆ ~アンケートに書いて頂いたご質問・ご意見・ご感想にお答え(?)します~

垂直跳びと健康との関連ってなに?

(齊京)握力が腕力を端的に表す指標ならば、跳躍力は足腰の力を端的に表す指標だということになります。つまり足腰の強さを測るのが垂直跳びだということですね。足腰の筋力維持は健康にとって大事な気がしませんか?

齊京さん、男前になりましたね!!

(齊京)あ、気づきました?あはは、最近ちょっと顔面の筋肉を引き締める運動をやってましてね、その効果かな、ははは!!でも男前になるテクニックの講義予定はないですよ。え、リクエストがあれば別ですが。

## ◆共済最新情報◆ ~共済に関する情報をお伝えします~

今回は共済を活用するためのちょっとした小ネタをお教えします。

○共済加入者が利用できるが意外と知られていないサービス(詳細は組合員コーナーなどでご確認ください)

①学生生活無料健康相談テレホン…身体と心の健康について相談できるサービス。ちょっとした悩みでも、専門家のアドバイスがもらえます。年中無休で受付時間は9:00~21:00。フリーダイヤル0120-888110までお電話を(携帯からでも可)。

②コナミスポーツクラブが法人会員利用料金(通常会員より安い料金)で利用できます。名大周辺ですと、地下鉄いりなか駅より徒歩5分の位置にあります(名大からは徒歩20分程度)。ご利用の際はクーポンを組合員コーナーで受け取ってください。

これ以外に新たなアシスタンスサービスが2007年度から追加されます(学生賠償責任保険加入者対象)。

詳細はまた次回!!

◆講義本論◆ ～イッキ飲みは絶対ダメ！ 急性アルコール中毒予防講座～

これからの季節、友人同士やサークル、部活などでクリスマス会や忘年会、新年会など、お酒を飲む機会が多いのではないのでしょうか？楽しい行事が目白押しの反面、12月は急性アルコール中毒で病院に運び込まれる件数が最も多くなる月でもあります。また、お酒は人の間の垣根を低くする効果がある反面、飲み会でのトラブルも数多く起こっています。楽しい集まりにするためにも、お酒のことをちゃんと知ってみませんか？

～1 限目「自分を知らう」～

○あなたの親は飲めますか？

(谷崎)近年の研究でアルコールに強いかどうかは遺伝要因であることが分かっています。  
 (齊京)そういや母親は弱いけど父親はいつも晩酌…。  
 (谷崎)そんなときはアルコールパッチテストをやってみましょう。お酒に強いかどうか簡単にわかりますよ。

○アルコールパッチテスト(アルパチ)

(谷崎)消毒用エタノールを絆創膏のガーゼ部分に含ませて腕の内側に貼ります。7分したら剥がしてみましょう。

→ガーゼの部分が真っ赤になってた

…お酒にはかなり弱い体質です。一杯飲んだだけですぐ顔が赤くなったりしませんか？急性アルコール中毒の危険が非常に高いです。

→しばらくして赤くなった

…ほどほどに飲める体質ですが、飲みすぎると危ないことには変わりありません。

→色変わらず

…そんなあなたは酒に強いと自負していませんか？どんどん飲めてしまうので飲みすぎないように注意!!

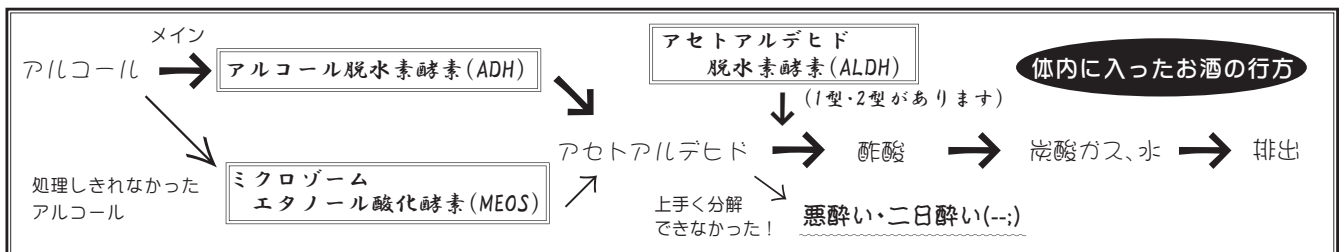
★コラム「ビール腹の真実!?!」★

けっこう高カロリーなお酒、実は血行をよくしたり体温上昇に使われるため、これらのエネルギーは殆ど蓄積されないとされています。じゃあ太る原因は…そう、おつまみの食べ過ぎ。アルコールが食欲を増進させるので、結果的に暴飲暴食になりがちなのです。



○どのくらい飲めば酔うんですか？

酔いの程度は飲む分量だけでなく、本人がどのくらいお酒に強いかにもよってきます。アルコールを分解する為のアセトアルデヒド脱水素酵素には1型と2型があって、アルコールを低濃度で分解する2型を日本人の42%は生まれつき持っていないと言われています。2型がないとアセトアルデヒド(アルコールが変化したもの。毒性が高い)の分解がスムーズにいきません。また、アセトアルデヒドは悪酔いのもととなるので、飲めないタイプの人にお酒の無理強いをするのが禁物です。



(齊京)飲めば飲むほど強くなるって言うけど…。

(谷崎)それはMEOSという酵素の力が強くなったから。でもMEOSは使いすぎると肝障害を起こしやすくなります。本当は使わなくてもいいMEOSのお世話になるほど飲むのはやめましょうね。

五文字で要約すると「色々あった」一年ですが、漢字一文字で言うと「変」。周りが変わる、自分も変わらなきゃ、みたいな一年だったような。他の意味は…知らない。(まや)



〜3 限目「飲み会実践編」〜

それでは実際に、どう飲むとよいかを考えていきましょう！

**こんな時は注意！**

風邪を引いていたりと体調の悪いときや疲れているときはいつもと同じ量でも体への悪影響が。

ペースをゆっくりに、または飲む量をセーブしましょう。

**食べ物・ソフトドリンクと一緒に摂取しよう**

「乾杯→ぐいっと飲む」はオススメしません。空腹時にアルコールを摂取すると吸収率がぐんと上がります。

酔うと脱水するので、ウーロン茶などを時々飲みましょう。

また、食物を摂取すれば胃液が分泌され、アルコールの急激な吸収を防ぐことができます。タンパク質やミネラル、ビタミンを摂りましょう。

- ☆タンパク質 …牛乳やチーズなどの乳製品、枝豆、豆腐など
- ☆ミネラル …ナッツ類(ビタミンも含まれています)など
- ☆ビタミン …野菜サラダなど

**最初からハイペースで飲まない**

アルコールは酔いが回るまでに時間が掛かるので、多量のアルコールを最初に飲み過ぎると、後から急に酔いが回って急性アルコール中毒になるおそれがあります。

ペースを考えながらゆっくり飲みましょう。

**それって犯罪じゃないの？**

このような行動は罪に問われる場合があります

- 飲酒して車を運転
- …**酒気帯び運転、酒酔い運転(道交法違反)、etc...**
- 飲酒を強要
- …**強要罪**
- 飲酒を強要して急性アルコール中毒になったら
- …**傷害罪、傷害致死罪、現場助勢罪、etc...**
- 酔いつぶれた人を放置したら
- …**保護責任者遺棄等罪(死亡時:遺棄等致傷罪)**

あなたはこんなことしていませんか？

**…友達が酔いつぶれてしまったら？**

**こんな時はスグに救急車を呼ぼう**

- ・大いびきをかいてつねっても反応がない
- ・倒れて口から泡を吹いている
- ・呼吸が異常に速くて浅い
- or 異常にゆっくりで時々しか息をしない
- ・大量の血を吐いた

**□酔いつぶれたときの介護法□**

- 一、衣服をゆるめて横にする
  - 二、体温の低下を防ぐため暖かくする
  - 三、吐いたもので窒息する危険があるので横向きに寝かせる
  - 四、吐きそうになったら抱き起こさずに横向きの状態のまま吐かせる
  - 五、意識がない場合は気道を確保する。呼吸がなかったり弱い場合は人工呼吸をする
- ※絶対に一人にしないこと**

〜放課後〜

(谷崎)さて、これで講義は終わりです。駆け足でしたがどうでしたか？ 齊京さん。

(齊京)急性アルコール中毒で死亡した大学生はここ20年で90人以上とも言われているらしいね。これからの季節だけでなく、春の新歓コンパでイッキ飲みを強要されて、急性アルコール中毒になってしまう新入生も多いんだ。

(谷崎)その通り。このような事態を引き起こすような、飲み会に絡んだ嫌がらせ全般を**アルコールハラメント(アルハラ)**と言います。コンパや打ち上げでのその行為、アルハラだったりしませんか？ 飲めない人・飲まない人に気を遣って、楽しいおつきあいができると良いですね。

アルハラについて詳しく知りたい人は  
ASK (アルコール薬物問題全国市民協会)  
<http://www.ask.or.jp>

**アルハラって？**

- ①飲酒の強要
- ②一気飲ませ
- ③意図的な酔いつぶし
- ④飲めない人への配慮を欠くこと
- ⑤酔った上での迷惑行為



文責: 齊京太郎 & 谷崎摩耶 (Created by だつ&まや)