

「お酒を無理に飲ませないで！」

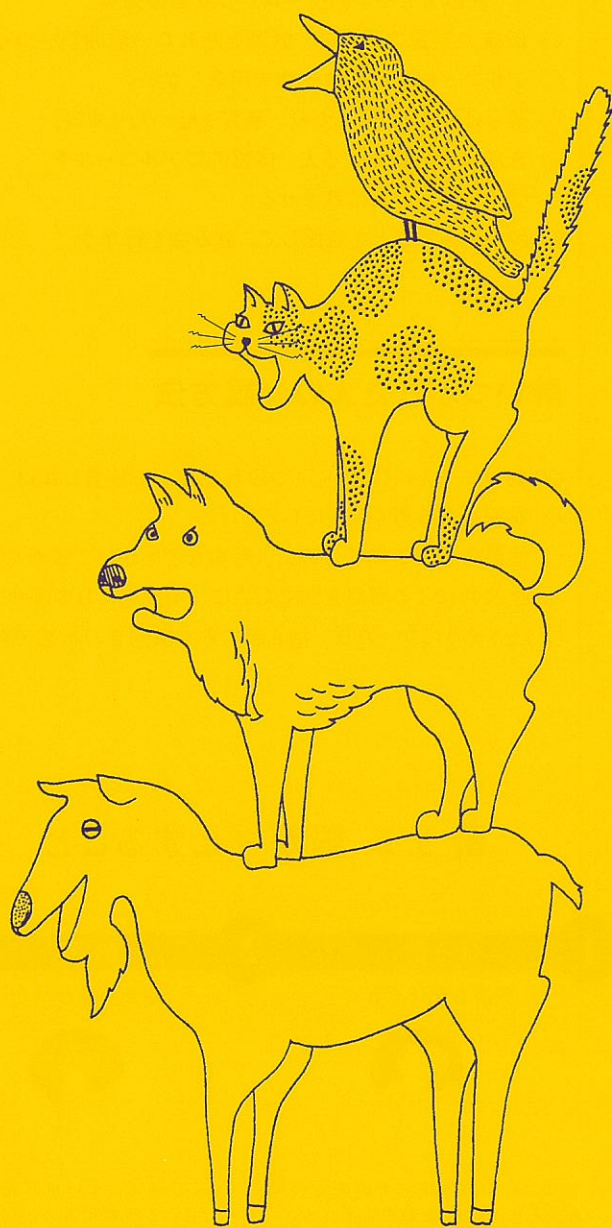
「断れない状況をつくらないで！」

「部の伝統を押しつけないで！」

「お願い！早く救急車を呼んで！」

某大学の部活の合宿中に、部の伝統と称してアルコールの  
回し飲みをさせられて下級生が死亡した事故の裁判で、  
「心理的に飲まざるを得ない圧力をかけて飲酒を強要して、  
適切な救護を怠ったことは不法行為である」ことが、  
地方裁判所から上級生たちに言い渡されました。  
それと同時に、同級生たちには「適切に救護する義務を  
怠ったことは不法行為である」ことが言い渡されました。  
いまだに存在する、アルコールに関する不当な圧力。  
ブレーメンの音楽隊のように、弱い立場でも力を合わせれば、  
このような見えない圧力に負けずにすむかもしれません。

大切な仲間の命が失われないために、  
お酒にまつわるルールを守って下さい！



アルハラ阻止に向けて、グッズの配布やアンケートを実施中！

「アルハラ断りマウス！アプリ」の配布、「アルハラ断りマウス！ウチワ」のお申し込み、  
「アルハラ断りマウス！ケータイ待ち受け」の配布、「アルハラWEBアンケート」など。

◎携帯サイト → [www.ask.or.jp/i](http://www.ask.or.jp/i) (左のQRコードから携帯サイトにアクセスすることができます)

◎ イッキ飲ませやアルハラの情報については  
PCサイト → [www.ask.or.jp](http://www.ask.or.jp)

イッキは命にかかわる飲ませ方です。





短時間に大量のお酒を飲むことは、あなたが思っている以上に危険なこと。  
過去10年間で19名の大学生が、急性アルコール中毒で命を落としている。  
そのうち10名が、未成年者だ。



## 飲み会で命を落とす人を出さないために

飲酒にまつわる人権侵害 = アルハラ (アルコール・ハラスメント)。  
次のようなことをすると、それは重大なアルハラ行為にあたる。  
そのことが原因で、誰かが命を落としてしまうかもしれない。

- ◎ イッキ飲ませや、罰ゲームでの飲酒の強要。
- ◎ 伝統や無言の圧力で、飲酒を断れない雰囲気をつくる。
- ◎ アルコール以外の飲み物を用意しない。
- ◎ 酔っぱらってからんだり、暴言を吐いたりする。
- ◎ 未成年者、運転する人、体質的にアルコールを受け付けられない人に飲ませる。
- ◎ 酔いつぶすことを意図して、飲み会を行なう。

## 酔いつぶれた人の介護方法

- ◎ 絶対に一人にしない。「つぶれ部屋」に放置しない。
- ◎ 衣服をゆるめて、楽にしてあげる。
- ◎ 体温の低下を防ぐために、毛布などをかけて暖かくする。
- ◎ 吐瀉物による窒息を防ぐために、横向きにして寝かせる。
- ◎ 吐きそうになったら、抱き起こさず横向きの状態で吐かせる。

## すぐに救急車を呼ぶべき状態

- ◎ 大イビキをかいて、ギュッとつねっても反応がない。
- ◎ ゆずって呼びかけても、まったく反応がない。
- ◎ 体温が下がり、全身が冷たくなっている。
- ◎ 倒れて、口からあわをふいている。
- ◎ 呼吸が異常に早くて浅い。または、時々しか息をしていない。
- ◎ 大量の血を吐いた。

※ これ以外にも「危ない」と感じるがあれば、  
すぐに救急車を呼ぼう。  
世間体を気にしている場合ではない。  
これは命に関わる問題なのだから。

## 酔う = 脳がマヒすること 「酔い」のメカニズム 4段階



アルコールの作用で大脳新皮質がマヒし理性の抑制がはずれる。気分がほぐれリラックスしている。いい気分なので飲酒運転に注意しなければいけない。脳のマヒはすでに始まっている状態だ。



大脳辺縁系にマヒが及んで「酔っぱらい」状態になる。同じ話を繰り返す、となりの人にからむ、ロレツが回らない、足元がふらつくなどの症状が出たら、飲むのはストップ。周りも止めるようにしましょう。



大脳全体にマヒが広がり、脳幹や脊髄にも及び始める。ぐったり「酔いつぶれた」状態。吐いたものが気管に詰まらせて窒息する危険がある。絶対一人にしない。誰かが付き添って病院に連れて行くこと。



ついにマヒが脳幹・脊髄から呼吸中枢のある延髄に至る。ここがやられてしまうと、あとは死のみ。叩いても、つねっても反応がなければ、生死に関わる深刻な事態。すぐに救急車を呼ぶこと。

ここから急性アルコール中毒の段階。  
泥酔と昏睡は紙一重です。いちばん多いのは窒息死。