



感染リスクが高まる マスクを外す瞬間に要注意!



大人数や長時間に及ぶ飲食、カラオケ、車中などマスクなしでの会話は控えよう

一人ひとりの水筒や水筒を入れた箱は必ず消毒

若者も注意!?
マスク・手洗・アルコール消毒もこれまでと同様に!!



共同生活では部屋やトイレなどの共用スペースでの感染に注意を



休憩室、喫煙所、更衣室など場面が切り替わっても引き続き感染予防を



本学学生 10 名が、新型コロナウイルスの PCR 検査で陽性。感染した人たちは、病気と闘っています。誰もが感染する可能性があるコロナ。普段何気なく使う LINE や Twitter などの SNS 上で、自分も知らないうちに差別につながる行動をしているかもしれません・・・

変異株は 40 歳以下の感染者も増えており、20 歳代でも重症化する報告が増えている

飲酒の影響

「酒酔い」は、2 種類ある

- I. エタノールの影響 エタノールは質の悪い麻酔薬と同じ。段階的に酔う
 - 飲んだエタノールの血中濃度で脳の麻痺が誰にでもおこる
 - ◇ ほろ酔い段階：血中濃度 0.2~0.3% ビール 500ml 程度の飲酒
 - 理性を司る大脳新皮質の軽度麻痺
 - リラックス・陽気になる・大声になる・判断力と自制心が低下する
 - 大声、判断力・自制心が低下することで**感染リスク**が上がる
 - 急性アルコール中毒や事故・犯罪に巻き込まれる可能性が出てくる。
 - ◇ 酩酊段階：血中濃度 0.1%~0.2% 感情や記憶を司る大脳辺縁系や小脳の軽度麻痺
 - 泣く・喧嘩・ふらつく・千鳥足・呂律が回らない
 - ◇ 泥酔段階：血中濃度 0.2~0.3% 急性アルコール中毒 海馬や小脳まで麻痺
 - ◇ 昏睡段階：血中濃度 0.3~0.4% 間脳や脳幹まで麻痺、死と紙一重
- II. アセトアルデヒド* (エタノールの分解途中で生成される有害物質) の影響
 - 遺伝体質により分解酵素がうまく働かない人が顔面紅潮・吐気・頭痛・動悸などが出る

飲酒に年齢制限のある理由

エタノールを分解する力が未熟で、肝臓自体を含む他の未成熟な臓器に障害を起こす

- ・前頭前野と扁桃体に影響し、理性的判断ができず、感情的な人格になる恐れ
- ・海馬に影響し、記憶力・判断力が低下する恐れ
- ・視床下部に影響し、性ホルモンや骨成長に悪影響
- ・アルコール依存症を若年者ほど短期間で発症し、治りにくい
- ・急性アルコール中毒になりやすい (肝臓のエタノール分解能力が未熟で危険)

健康増進室には、遺伝体質による*アセトアルデヒド分解酵素の働きをみる「アルコール体質判定」ができるジェルパッチがあります。是非、ご利用ください。



看護師在室	健康増進室	医務室
月~木(金)	9時~16(15)時	10時~17(16)時
場所	一般教育棟 1 階	はばたき棟 1 階
電話	☎ 5200	☎ 5117