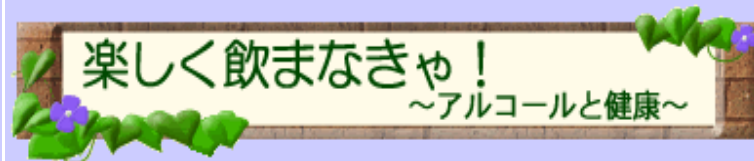


ビールが美味しい夏が来た!



～酒量と酔いの関係～

誰もが一度は、頭痛や吐気、胸やけなどの二日酔い症状を経験したことがあるのではないのでしょうか？二日酔いはアルコールを大量に飲み、有害物質アセトアルデヒドが肝臓で処理しきれなくなることによって起きる急性の中毒症です。肝臓のアルコール処理能力には個人差があります。自分の適量を知り、くれぐれも飲みすぎには注意しましょう。

酒の量と酔い（体重約60kgの人で）

	血中アルコール濃度(%)	種類と量			症状	
		日本酒なら(合)	ウイスキー・シリングルなら(杯)	ビール大ビンなら(本)		
爽快期	0.02 ～0.04	0.5～1	1～2	0.5～1	<ul style="list-style-type: none"> 気分爽快、疲労感の解消 頭すっきり、顔は上気し赤くなる 	
ほろ酔い期	0.05 ～0.10	1～2	2～5	1～2	<ul style="list-style-type: none"> 体温上昇、脈や呼吸が速くなる 多弁、多動、動作に円滑さを欠き始める 	
ほろ酔い極期	0.11 ～0.15	3	6～7	3	<ul style="list-style-type: none"> 手足の動作がおぼつかない 身振りが大げさになる 気が大きくなる ・悪口を言う 	
酩酊期	0.16 ～0.30	5～7	10～15	5～7	<ul style="list-style-type: none"> でき上がった状態 千鳥足、ろれつが回らない 呼吸が速くなる 吐き気、嘔吐 	
泥酔期	0.31 ～0.40	7～9	15～20	7～9	<ul style="list-style-type: none"> 立ってられない 意識の混濁、顔面蒼白 	
昏睡期	0.41 ～0.50	10以上 ～不明	ボトル1本以上 ～不明	10以上 ～不明	<ul style="list-style-type: none"> 意識不明、昏睡状態 大小便たれ流し 呼吸は ゆっくりと深く 呼吸マヒ、死に至る危険大 	