

”酔泳”の危険性を探る!!

池袋さくらクリニック院長

倉田 大輔

<“戦国武将”も困っていた? ”お酒の魔力”>

戦国時代の「武田信玄」は、部下たちの「飲酒」に困り、「城内での飲酒を禁じずる掟」を徹底させていたと伝わる。「織田信長」と「今川義元」による「桶狭間の戦い」においても、今川方は休息中に「飲酒」をし、その隙を突かれたことも敗因の1つとされている。

緊張感あふれる戦国時代において、「飲酒」による『気のゆるみや警戒心の低下』は、「落城や敗戦」につながる恐れがあり、戦国武将達にとって気を付ける事柄だったことは間違いないだろう。

<お酒と日本人>

日本では「米＝神からの贈り物」とされ、米が原料の「お酒」も神聖であるとされてきた。確かに、現代でも「お神酒」とも呼ばれ、「神事や儀式、お祝い」には欠かせない。

「お酒や宴会」が「仕事や社会、人間関係を良好にする手段」として、非常に重要な側面を持っている事は事実であろう。今から約 500 年前、海外から来日した外交官は本国に、驚きと共に「日本では食事中も食後もひたすら呑んでいる」と報告した、という記録がある。「鳴くよ、ウグイス平安京」で知られる 794 年頃（平安時代）には、日本初の「飲酒禁止令」が出され、「飲酒」が引き起こす問題が世間を賑わせていた。世界からは「日本人＝お酒好き」と考えられていた可能性もある。

そして現代、「飲酒が招く危険」は多々あるが、気温が上昇するこれからの季節、特に注意が必要なことが『酔泳（飲酒後の遊泳）』である。

<酔うことに、強い弱いは関係ない? ”ほろ酔い”が最もキケン!!>

「飲酒」後、約 30 分で、体内の「アルコール濃度」がピークになる（体から抜けるには、6～8 倍の時間が必要!!）。お酒を飲むと良い気分『ほろ酔い』になるが、「気持ち良い」と感じているのは「アルコール濃度」が上昇している段階。ピークを過ぎると濃度は徐々に下がり、「酔いが覚めている」と錯覚する。この錯覚時、実際にはアルコールは体内に残っており、最も危険な段階である。

「お酒が強い or 弱い」という表現があるが、実は「お酒が強い事＝気持ち良く飲んで居る時間が長い（酒量も増える）」だけで、「酔わない」訳ではない。「お酒が強い、ほろ酔い」と感じる、その感覚こそが「酔っている」何よりの証拠と言える。

<なぜ『酔泳』が危険か!?!>

「飲酒」即ちアルコールは、「全身麻酔薬」と共通する作用を持つ。

<飲酒による体への作用（「①→⑥」へ進む）>

- ①判断力の低下（自制心の喪失、幸福感向上）や集中力（注意力）の低下
- ②運動能力の低下 ③細かい作業力の低下 ④言語力の低下（ろれつが、回らない）
- ⑤視野が狭くなる ⑥平衡感覚の乱れ（千鳥足）

例）：④の状態＝「①＋②＋③＋④」。進行することで、各「能力の低下」が重なる。

少量の「飲酒」でまず現れるのが、「判断力や集中力（注意力）の低下」。続いて「運動能力の低下」などに進んで行く。通常時には正確な判断をし、実行していた事も、「飲酒」により、本来の力を発揮出来なくなる。

「酔泳」が危険な理由は、泳力があり、遊泳に自信がある人であっても、飲酒により「本来の遊泳力が奪われ、溺れやすくなる」ためである。

<2種類の“酔泳”>

- ① 飲酒を行い、意図的に行う「酔泳」
- ② 元々は「遊泳」を意図せず「結果的に、泳がざるを得なかった」場面での「酔泳」

以上の2種類がある。

① は、「飲酒」により本来の遊泳力が低下し、溺れやすくなっており、「遊泳」を避けるべきである。

② は、「家族や友人」など自分以外の「他の遊泳者を助ける際」などに起こりやすい。

「困っている人を助けたい」という想いは、人間の持つ「尊さ、優しさ、清らかさ」であり、状況を鑑みれば、完全に否定をすることは難しい。

それでも「酔泳」は避けるべきである。「溺れる人はワラをも掴む」という言葉通り、救助自体が非常に難しい。「酔泳（⇒飲酒で遊泳力が低下している）」状態は、「正常な判断や状況確認」が出来ず「運動能力」も低下し結果として、救助者の「救助能力」も低下する。

「救助出来ない」だけでなく「救助者自身も、共に溺れる」危険性が高い。

『（浮き輪やペットボトルなど）浮く物を投げる、周囲に助けを求める、118（海上保安庁）に連絡する』事も、大切な「救助」行為である。

<遊泳前夜の飲酒にも、要注意!!>

成人男性が、1単位「ビール 500ml or 日本酒 1合」を飲酒した場合、アルコールが体内から消えるまで、平均「約3～4時間」を必要とする（「2単位:約6～7時間、3単位:約9～10時間。たとえ眠って休んでも、体内からアルコールが消えておらず、知らないうちに「酔泳」してしまう危険があることには、十分注意する必要がある。