

危険！飲酒後の海水浴！

小田原市立病院 救命救急センター長

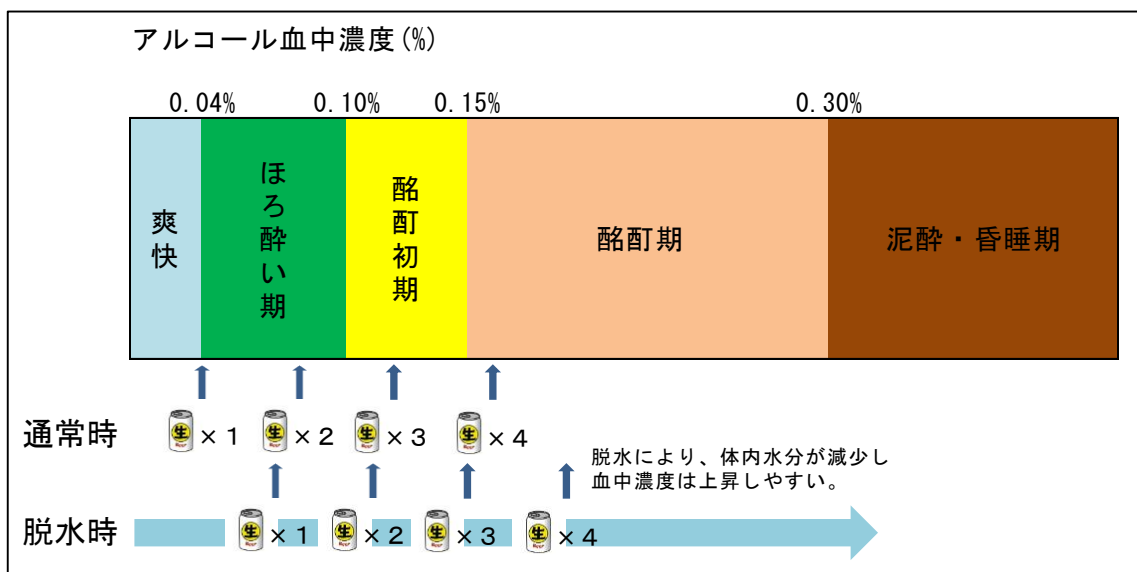
守田 誠司

夏場のビーチは多くの海水浴客で盛り上がりますが、一定のルールを守らなければ危険に遭遇してしまう可能性があります。せっかくの楽しい思い出が、悲惨な事故にならないように、ここでは、ビーチにおける飲酒の注意点と、飲酒後の海水浴の危険性を医学的見地から紹介します。

<いつもの飲酒量でも・・・>

日本のビーチでは、ビールなどを飲んでいる姿をよく見かけます。もちろん楽しく飲酒をすることは良いですが、何点か注意が必要です。そもそも、日光浴をしているので体内の水分は汗をかくことで減少傾向となって、やや脱水状態になっています。このような状態での飲酒は、体内のアルコール血中濃度が上昇しやすくなります。つまり、いつもより酔いやすくなるのです。さらにアルコールは利尿作用（尿を出す働き）があるので、さらにアルコール血中濃度が上昇することになります。したがって、ビーチで飲酒をするのであれば、「水分補給を忘れずに行うこと」、「いつもより飲酒量を控えめにすること」に注意が必要です。図1は、通常時の飲酒量とアルコール血中濃度のグラフです。脱水状態では、少ない飲酒量でも症状が強く出現することになります。いつも、ビール1本ぐらいでは酔わないと思っても、脱水の状態によっては症状が強く出ることがあるので注意をしてください。

図1 飲酒量とアルコール血中濃度(成人 50Kg の場合)



<飲酒後の海水浴は絶対にダメ！>

ビーチで飲酒をして、開放的な気分になった勢いで海に入ったらどうなるでしょうか？飲酒は、一般的に、「動体視力が落ち、視野が狭くなる。」、「判断力が低下する」、「瞬時の変化に対応できなくなる」、「運動能力が低下する」、「平衡感覚が乱れる」など医学的な多くの身体的問題が出現します。この状態での海水浴が、いかに危険であるかは分かります。浅瀬であっても、溺れてしまうことだってあるのです。それでも毎年のように飲酒に絡んだ海水浴中の事故が絶えません。それは何故でしょうか？ 飲酒自体が判断力を低下させているので、「泳いだら危険だ！」という当然の判断が鈍っている上、先ほど述べたように、脱水状態での飲酒により、いつもより酔いの症状が強く出ていることを自覚できず、「これくらいの量なら大丈夫！」という過信から、実際に海に入った時に体がついていけずに溺れてしまうのです。さらに、酔った友人が溺者を助けようと海に入り、その友人も溺れてしまうなどの2次災害も起きうることがあります。とにかく、「海に入るならば飲酒はしない!」、「飲酒をしたら海に入らない!」という最低限のルールを守って、楽しく安全な海水浴を心がけてください。