

Raccoon 新聞

2012年8月 第31号



作成：北川佳奈（健康運動指導士）



☆『酔う』とはアルコールによって脳が麻痺すること☆

～安全な飲酒とは?!～



前回は健康のための飲酒量や二日酔いなどについてお伝えしましたが、今回は『酔い』の段階と、その時の症状を詳しくお伝えします☆

『酔う』という言葉はよく使いますが実際、体内ではどのようなことが起こっているのでしょうか？

『酔う』とは“アルコールによって脳が麻痺すること”です。脳の麻痺によって様々なことが起こりますが、それを5段階に分けて考えることができます。

【1.爽快期】胃液の分泌量が増えて食欲が増してきます。楽しい気分で飲むとストレス解消につながります。

【2.ほろ酔い期】大脳の表面に麻痺が起こってきます。陽気になり、おしゃべりになります。脈が早くなり判断力が低下してきます。

…このあたりが理想の飲み方といえます。身体のことや次の日のことを考えると、このあたりでとどめておきたいですね。…

【3.酩酊(めいてい)期】大脳の深部あたりまで麻痺が及んでいきます。足のふらつき、吐き気をもよおす、記憶が途切れるなどの症状が出てきます。

これ以上飲むと危険な段階です。

【4.泥酔期】大脳全体が麻痺します。そうすると立てなくなり、言葉が支離滅裂になります。激しい嘔吐で、自分の吐物によって窒息死することや、冬の時期では路上で寝てしまい凍死する可危険性もあります。

【5.昏睡状態】麻痺が脳幹や脊髄にまで及んでいきます。意識がほとんどなく、呼びかけにも反応しなくなります。死に至ることもある、危険な状態です。

…このようにお酒は飲む量を間違えると、取り返しのつかないことになってしまいます。適度な飲酒量は、体型や性別・年齢・などで個人差があります。自分の“楽しく飲める量”をしっかり把握し、健康を維持できる飲み方をしたいですね。…



マイコトレーナー世界選手権参戦!!

8/4~11にドミニカで行われたラケットボール世界選手権に、ダブルスの日本代表として佐藤摩以子トレーナーが参戦してきました☆

女子総合7位、国別(男女合わせての)は5位と健闘しました！今後もマイコトレーナーの活躍に期待しましょう!!



熱中症予防にリフレニッシュ!

暑い日が続いていますが、水分補給しっかりできていますか？
運動中はもちろん、夏場は発汗量が多いので塩分やカリウムなどのミネラルも失われます。リフレニッシュは吸収速度が速いので暑い時期の水分補給にピッタリです！運動中は疲労回復にも効果があり、集中力が持続します！



フロントにて販売中!