

楽しいお酒を飲みましょう

これから歓送迎会などで、お酒を飲む機会が増える季節です。そしてこの季節になると、「急性アルコール中毒」で病院に運ばれる人たちも増えてしまいます。せっかくの楽しい席で、辛い目にあうのは何とか避けたいものです。どのようなお酒の飲み方が良いのでしょうか。

口から入ったアルコールは血中に溶けて全身を巡ります。少量ならほろ酔い気分になったり、ほてったりする程度ですが、血中のアルコール濃度が増えると怒ったり、ふらついたり、嘔吐するなどの症状が現れます。そして、脳を麻痺させて記憶低下、意識低下などが現れ、最悪の場合、呼吸が麻痺して死に至るケースがあります。危険なのが「一気飲み」です。急速にアルコールが血中にたまるため、分解が追い付かず、ほろ酔いをとばして意識障害に至る「急性アルコール中毒」の危険がぐんと増えてしまいます。病院に運ばれてしまう人は、一気飲みの結果である場合が多いのです。

一気飲みをしなくても危険はあります。アルコールは肝臓でアセトアルデヒドという有害な物質に分解され、その後無害な

【問い合わせ】市立病院 TEL 0296-77-0034

お酢の成分になります。最終的には水とガスになって尿から排出されるのですが、これらの分解速度には個人差があります。分解が遅い人が、早い人と同じペースでお酒を飲めば、アルコールの分解が追い付かず、アルコールやアセトアルデヒドがたまって酔いや酩酊が進んでしまうのです。分解能力は遺伝により決まるので、お酒を飲んで鍛えられるものではありません。飲めない人に無理やりお酒を飲ませるのは、とても危険な行為なのです。

特に未成年（そもそも飲酒はダメ！）や女性、高齢者は飲酒の影響を受けやすいため、注意が必要です。自分のペースでゆっくり飲み、お水やお茶を挟みながら飲むことで血中のアルコールの上昇を緩和できます。また、お酒に弱い人には無理をさせないことも大切です。自分のお酒の強さを理解し、周囲にも配慮しながら楽しいお酒を飲めるようにしましょう。



笠間の歴史探訪 46

五万堀古道

以前、この欄で「安侯駅家」推定地を紹介しました（本シリーズ十三号）。今回は安侯駅家から河内駅家（水戸市中河内付近）に向かう五万堀古道を紹介いたします。古代の官道「東海道」の一部と推定されています。

友部サービスイリアの南に位置する笠間市長兎路地内。昭和四十五年（四十七年）に行われました圃場整備の際、地下三〇〜五〇センチメートルから発見された東海道も、奈良から平安時代にかけて常陸と陸奥とを結ぶ重要な道路の一つでした。前九年の役（一〇五一〜六二）に出兵した源義家が、五万の兵を率いて涸沼川を渡り、長兎路を通過しました。兵の数を数えてみますと五万あり、堀のような形状から、それ以降この地を五万堀と呼ぶようになったといわれています。

直線道は台地の突端までくると切り通し状になって台地上がっついていき、枝折川まで長兎路と仁古田の大字境を進んでいきます。直線道の西側が長兎路で、東側が仁古田です。長兎路・仁古田どちらにも五万堀の小さな名があり、この直線道のことを「五万堀」あ

るいは「五万堀古道」と呼んでいます。平成十年から十一年にかけて、この台地上を通る五万堀古道の一部が茨城県教育財団によって発掘調査されました。調査の結果、両側に側溝を伴う大規模な道路跡が長さ約二八〇メートルにわたって確認されました。

現在の地図を眺めてみますと、常磐自動車道は、五万堀古道に沿うように作られています。古代の人たちの優れた技術に改めて感嘆せざるをえません。

（市史研究員 福島 和彦）



五万堀古道完掘全景