

やめて! イッキ飲み

これからのシーズン、サークルなどの合宿も多くなり、学生たちはお酒を飲む機会も多くなります。ご子女がアルコールによる悲惨な事故に遭わないために、アルコールに強いかわ弱いかわ、自分の体質を知るチェックテストと、イッキ飲みを強要されたときの断り方をご紹介します。夏期休暇を前に、ご子女にアドバイスしてみたいはかがでしょう。

「飲めない族」「危ない族」は体質で決まる!

同じ量のお酒を飲んでも、平気な顔の人もいれば、真っ赤になる人もいます。これは生まれつきの体質の差です。右は、お酒に対する体質をチェックできるテストです。問題に答えて、その合計得点がマイナスなら「飲めない族」。日本人の半数はこの体質で、中にはほんの少量で失神してしまう人もいます。一方、プラスの人は「危ない族」。気持ちよく酔えるため、飲みすぎてアルコール依存症や肝障害になる危険もあるので注意が必要です。

TAST (東大式・ALDH2 表現型スクリーニングテスト)

症状	いつも出る	時々出る	出ない
顔が赤くなる	-10.04	5.22	8.95
顔以外の部分が赤くなる	-0.43	-2.98	1.20
かゆくなる	3.37	-3.89	0.38
めまいがする	-0.58	-1.27	0.25
眠くなる	0.31	0.36	-1.03
不安になる	0.00	-4.11	0.10
頭が痛くなる	-0.79	0.07	0.01
頭の中が打つように感じる	0.83	0.62	-0.24
汗をかく	-3.25	1.43	-0.44
心臓がドキドキする	-1.88	0.04	0.26
吐き気がする	-10.07	0.19	0.03
寒気がする	8.15	-2.42	0.14
息が苦しくなる	-4.34	2.69	-0.19

当てはまる部分の点数を合計してください。

©Kazuaki Yamada,1987

性格タイプ別、イッキ飲みを断る方法

イッキ飲みを強制されたとき、盛り上がった場で「イッキ!イッキ!」とはやしたてられたとき、断るのは難しいもの。でも、イッキ飲みが大惨事を招くこともあります。以下に性格別の断り方をご提案します。

弱気タイプ 「イッキ!イッキ!」とはやされると、断れない人	逃げるが勝ち戦法。そもそもイッキのあるコンパは参加しないに限る。 ・イッキが始まったら、トイレに駆け込む。 ・早めにつぶれたふりをするか、酔って寝たふりをする。 ・「吐いて迷惑をかけたことあるから…」など言って断る。
強気タイプ 挑発に乗りやすく、負けず嫌い。張り合って飲んでしまう人	何を言われても断ると腹を決め、先手必勝、こんなセリフで先手を打つ。 ・「イッキするなら行かない」と念を押しておく。それでイッキを強要されたら、「約束だから、やらない」と断る。
ひょうきんタイプ イッキコールの標的にされがちなノリのいい人	イッキ飲みで亡くなっているのは、ほとんどがこのタイプ。ひょうきんな性格を生かしてこんな風に断ってみては。 ・「祖父の遺言で、イッキは禁じられている」と意表を突く。 ・「根性なしなもんで、イッキは勘弁」と笑顔で断る。 ・「イッキの代わりに○○やります!」と芸を見せる。

