



# おさけ あなたなら どうする

## ジュースorアルコール?

ある調査では、親や親戚と一緒に飲んだ子どもが、50%以上。中学生・高校生の飲酒経験は、第1位が冠婚葬祭、第2位が家族と一緒に、



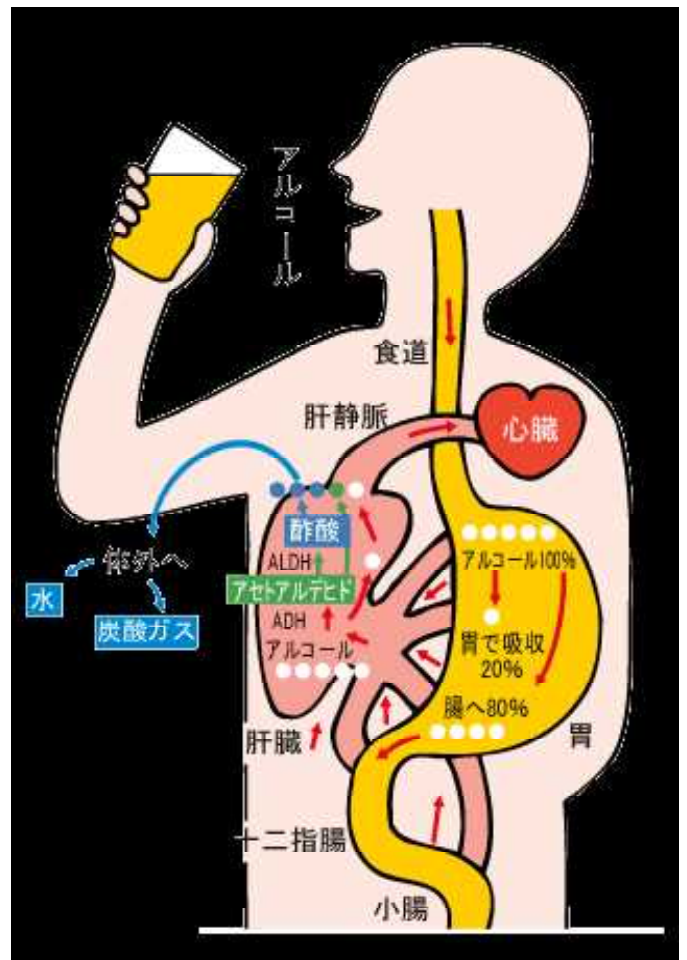
この2つで過半数を超えてる。特別な日に大人が飲んだ勢いでつつい子どもに一杯勧めてしまう、という場面を目にすることがある。こういう、ちょっとしたキッカケから未成年者の飲酒が始まってしまう。いかなる時でも未成年者にお酒を勧めることは絶対にやめましょう。また、勧められても「NO」と言える強い意志を持とう。アルコールはたばことともに、よりハードなドラッグのほうに行く入門役となる可能性がある。

## アルコールの作用

食べ物の場合は、胃を通ったあと、小腸に入ってから吸収されるが、アルコールの場合は胃で早くも吸収がはじまってしまう。そして、血液中に入って、わずか数分のうちに、全身にくまなく浸みわたる。そのアルコールが脳に入ると、脳の神経細胞に働きかけ、脳の動きを麻痺させる。これが、「お酒を飲むと酔う」理由である。そして肝臓で分解されるのだが、そのとき有害なアセトアルデヒドという物質ができ、これが身体にさまざまな悪影響を及ぼす。これがさらに分解されると、体の外に尿や汗、息などによって排出される。

### アセトアルデヒド・・・?

未成年者はアルコールを分解する仕組みが未熟なため、全身の臓器に負担がかかるのである。アルコールは、肝臓で分解されてアセトアルデヒドという物質になるのだが、これは毒性が強く、十分に分解されないで身体の中



に残ると、全身に悪影響を及ぼす。未成年者は、このアセトアルデヒドを分解して無害にするために必要な酵素の働きが弱いため、大人よりも、この有害な状態で長く身体の中に留まってしまう。そのため、全身の臓器に悪影響を及ぼし、とても危険である。

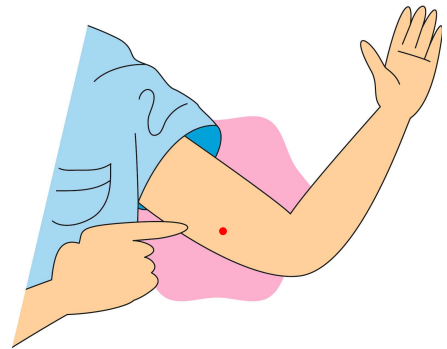
また、大人になりよくお酒が強い、弱いといわれるが、生まれつきの「体質」によるところが大きいのである。アセトアルデヒドを分解するための酵素のはたらきが元々弱い人が、少しの酒でも、アセトアルデヒドが体内に蓄積し、吐き気などの症状を起こしやすくなる。この体質は、遺伝によるもので、終生変わることはなく、努力で飲めるようになることはない。



## あなたの体質を知ろう！

(エタノール・パッチテスト)

- ・テープにガーゼを貼り、ガーゼに消毒用アルコール(70%)を湿らせる。
- ・ひじとワキの中間など、皮膚の柔らかいところに貼る。
- ・7分たったらテープをはがす。
- ・テープをはがしてから約10分後の反応を見る。  
(赤くなっていればアルコールに弱い体質)



※赤くなるのは、アセトアルデヒドが分解されないで残っているからだ

## 未成年者の飲酒は危険！

未成年者の飲酒は、さまざまな悪影響を受けやすい！未成年者飲酒の悪影響には、「身体的な影響」、「精神面における影響」、「社会性への影響」がある。

### ○脳の神経細胞を破壊する

⇒⇒⇒注意力・集中力・記憶力・判断力が低下する。

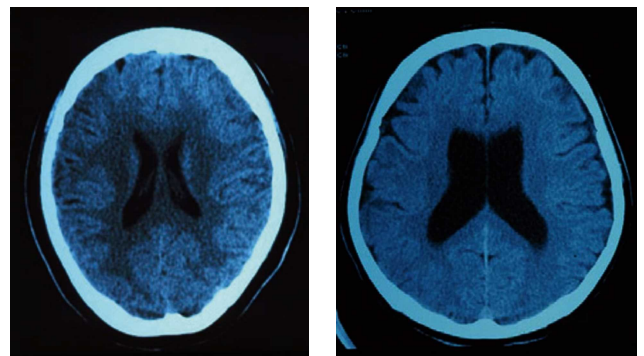
### ○内臓がボロボロになる

⇒⇒⇒アルコールを分解する酵素の働きが未完成なため、大人に比べ、飲酒をすると短時間でさまざまな臓器の障害を起こす危険性が高まる。

### ○性ホルモンの異常がおこる

⇒⇒⇒男子はインポテンツ、女子は月経不順になる可能性がある。

### アルコール依存症による脳萎縮



脳のMRI 画像

健常者(左)と比べると、アルコール依存症患者(右)の脳萎縮がはっきりわかる。

## ◎アルコール依存症になりやすい

⇒⇒⇒飲み始める年齢が早いほど、アルコール依存症になりやすくなる。アルコール依存症になるとお酒なしではいられない状態となり、生活に支障をきたす。



## ◎急性アルコール中毒の危険性がある

⇒⇒⇒アルコールの分解が遅いことから、昏睡状態など危険な状態、ときに死亡も（イッキ飲みやムチャ飲みをすると死亡することもあり、とてもキケン!!）

## ◎行動がおさえられずに、事故や犯罪につながることもある

⇒⇒⇒若い時期からお酒を飲み始めた人ほど、不慮の事故に巻き込まれる危険が高いといわれている。また、理性的な行動ができなくなり、性犯罪や危険な性行動などを起こす可能性も上がることがわかっている。

## ◎法律違反である

⇒⇒⇒アルコールから未成年者を守る法律がある。その法律の中で20歳未満の未成年者がお酒を飲むこと自体の禁止はもちろん、**親は子どもの飲酒を止めなければいけないこと**、販売店や飲酒店は未成年者にお酒を売ったり、飲ませてはいけない（周りの大人の防止義務や罰金）などといった事が定められている。



あなたの心とからだを守るため、  
未成年者の飲酒は

**「未成年者飲酒禁止法」**で禁止されている。  
(20歳未満の飲酒禁止とともにお酒を勧めた人、保護者や販売者に対する罰則も規定されている)

## 守ろう社会のルール、守ろう自分のからだ!

お酒の上手な断り方をマスターしよう!

### ・はっきり「飲まない!」と意志を伝えよう。

「いやだ」という意思をきっぱり相手に示すのが、ベストな方法。それでも、しつこく勧められるときは、その場を去ることもひとつの手段である。また、未成年者にお酒を勧めると、法律で罰せられることを伝えよう。

### ・飲まない理由があることをわかってもらおう。

「部活動に支障が出るから」、「親と約束しているから」など、自分が大切にしていることを理由に断ろう。相手を納得させるためには、学校や本などから得た知識を使って説明することも有効である。

### ・未成年者の飲酒はいけないと、正論を主張しよう。

未成年者にとって「飲酒しない」という選択は、法律の上からも当たり前のこと。断っても何も悪くはないのだから、お酒を勧められても、自信を持って反論しよう。

