

保健室だより

平成 29 年 1 月発行
大正大学 保健室

今月は『未成年者と飲酒』について特集します。未成年者の飲酒は、中高年と比較して急性アルコール中毒やアルコール依存症などのリスクが高くなり、事件・事故との関連も深いという特徴があります。

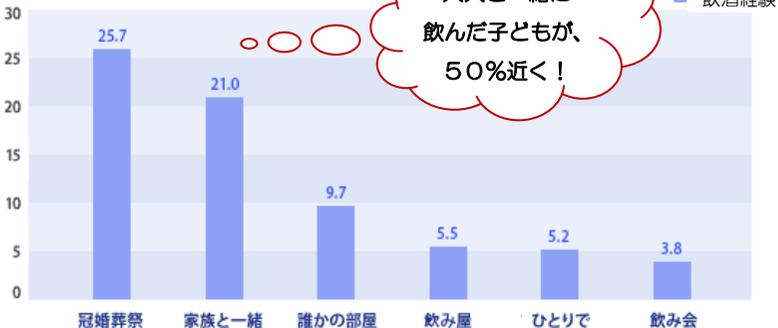
未成年者の飲酒は、心身にさまざまな悪影響を及ぼすことを知しましょう。

未成年者の飲酒実態

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、この二つで **46.7%**と約半数に達します。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ります。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。未成年者にお酒を勧めることは絶対にやめましょう。

中学生・高校生の場面別飲酒経

(%) 調査対象全員を 100%とした場合



【出典】厚生労働科学研究「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」（平成 25 年 3 月）より

未成年者の飲酒を禁じる法律

日本では、「**未成年者飲酒禁止法**」により、未成年者が飲酒することを禁止しています。この法律のポイントは以下のとおりです。

- 未成年者は飲酒してはならない。
- 未成年者の親は、未成年者の飲酒を止めなければならない。
- 酒販売店は、未成年者に対して酒類の販売をしてはいけない。また、年齢確認など、飲酒防止の対応をとらなければならない。
- 親が未成年者の飲酒を見過ごした場合は、科料に処せられる。また、酒販売店が未成年者に酒類を販売した場合は、50 万円以下の罰金に処せられる。



未成年者の飲酒はなぜいけないの？

- ❑ 脳が成長している時期にお酒を飲むと、脳の神経細胞を破壊し、**脳萎縮**を早くもたらす危険があります。
- ❑ アルコールが二次性徴に必要な性ホルモンに悪影響を及ぼし、女子では生理不順や無月経になることがあります。
- ❑ 過度の飲酒をすると、アルコールに慣れていないため酔いの程度が強くなり、「**急性アルコール中毒**」につながる危険があります。
- ❑ 脂肪肝や肝硬変などの「**肝臓障害**」や、すい炎や糖尿病などの「**すい臓障害**」をひき起こしてしまうことがあります。
- ❑ 最終的に死の危険もある「**アルコール依存症**」は、飲酒開始年齢が若いほど短期間で発症するケースが多いとされます。特に未成年者は、飲酒に対する自己規制が効かなくなりやすい為、危険性が高まります。
- ❑ 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ます。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が上がるのがわかっています。

未成年者の飲酒は、心身にさまざまな悪影響をもたらします。

未成年がお酒を飲むと...



世界保健機関（WHO）では若者の飲酒に強い懸念を示しており、その対策として飲酒禁止年齢に関する提言がされています。日本でも「健康日本21」の中で、未成年者飲酒をゼロにすることが目標として掲げられているように、**未成年者飲酒防止は、「飲酒問題対策」の大きな柱**となっています。

1月の旬のレシピ ～ 白菜と豚肉のとりみ炒め (2～3人分) ♪ ～

材料：白菜 300g、豚ばら薄切り肉 150g、にんじん 50g、ねぎ 1/2本、しいたけ 2枚、サラダ油大さじ1、

【A】しょうゆ大さじ2、水1カップ、ごま油大さじ1/2、水溶き片栗粉大さじ2

作り方：

- ・白菜はざく切りに、豚肉は2～3cm幅に、にんじんは短冊切りに、ねぎは斜め薄切りに、しいたけは薄切りにする。片栗粉大さじ1と水大さじ1を合わせる。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、白菜、にんじん、ねぎ、しいたけを炒める。全体に火が通ったら、【A】を加えて全体に混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつける。ごま油をまわしかけさっと混ぜ、盛り付ける。

