

保健室だより

平成30年1月発行

大正大学 保健室

今月は『未成年者飲酒防止』について特集します。未成年者は心身共に発達段階にあり、アルコール分解能力も大人に比べて未熟なため、脳細胞への悪影響など、成長期にある十代の心身にとって飲酒はマイナスとなります。飲酒経験は、中学生のほとんどが「冠婚葬祭」と「家族と一緒に」ですが、高校生になるとクラス会や仲間と飲む場面も多くなっています。未成年者の飲酒は、心身にさまざまな悪影響を及ぼすことを知りましょう。

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。特に未成年期は、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ことがわかっています。
- ❖ 未成年者の飲酒を禁じる法律があります。

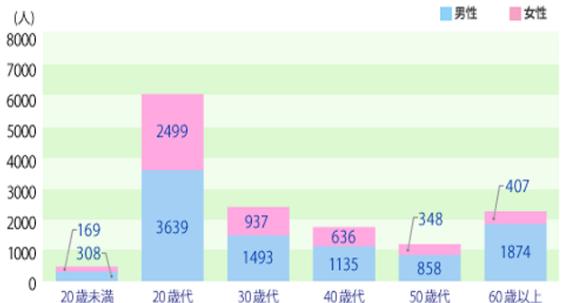
未成年者の飲酒実態



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。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います。

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

未成年者飲酒による事故



出典：東京消防庁「2015 年の急性アルコール中毒の年代別搬送人員」

未成年者飲酒による事故の代表的なケースに、「急性アルコール中毒」があります。毎年、急性アルコール中毒で病院へ搬送される人は、東京都内だけでも1万人を超えています。年代別にみると、20歳代が最も多く、中には未成年者も搬送されています。

急性アルコール中毒で死に至ることも！！

未成年者の飲酒では、酒量をコントロールすることができず、イッキ飲みなど無謀な飲酒を招いてしまいます。イッキ飲みをすると、アルコール血中濃度が急速に高まり、「昏睡期」の状態に進んでしまいます。これが急性アルコール中毒です。昏睡期の状態では、意識が混濁し、呼吸麻痺や、吐いたものが喉につまることで、死に至るケースもあります。

イッキ飲みや早飲み競争などを強要すること（イッキ飲ませ）は「アルハラ＝アルコール・ハラスメント」です。命を奪うこともある「イッキ飲ませ」は絶対にやめましょう。自分で「イッキ飲み」をしないと決めていても、他の人から勧められてしまうこともあります。場の雰囲気も気になりますが、勇気をもって、上手に断りましょう。イッキ飲みを無理に勧められて困っている人がいれば、周りの人が助けてあげましょう。



1月のレシピ ~ レンジで時短！挽肉と大根のしょうが醤油煮（3人分）♪~



材 料：挽肉 100g、大根 1/3本、しらたき 1袋、塩少々、油少々

●醤油 大2、●砂糖 大1、●水 100cc、●しょうが（チューブ）5cm

作り方：しらたきはボウルに入れて洗う。まな板に置き 2cm 幅くらいに切る。ボウルに入れて塩をふってしばらく置く。大根は皮をむき、いちょう切りや乱切りにし、耐熱容器に入れて、レンジで 4 分くらい加熱する。●の調味料を合わせておく。しらたきに湯をかけて塩を洗い流す。フライパンに油をひき、挽肉を炒める。水気を切ったしらたきと、大根を入れて炒める。調味料を入れ、弱火で 5~10 分煮て出来上がりです。

出典：厚生労働省 HP / e-ヘルスネット「若者の飲酒と健康」より / (株)サッポロビール「未成年者とお酒」より / KIRIN

「未成年者と飲酒」より / Asahi「人とお酒のイイ関係」より / 農林水産省 HP「公式キッチン」より