

保健室だより

令和2年1月発行
大正大学 保健室

未成年者の飲酒は法律(未成年者飲酒法)によって禁止されています。法律では、20歳未満の未成年者がお酒を飲むことの禁止、親は子どもの飲酒を止めなければいけないなどが、定められています。成長段階の心身にとってマイナス要素しかないアルコールから未成年者を守るために、自分自身を大切にするために断る勇気を持ちましょう。

未成年者はアルコールを分解する働きが未完成

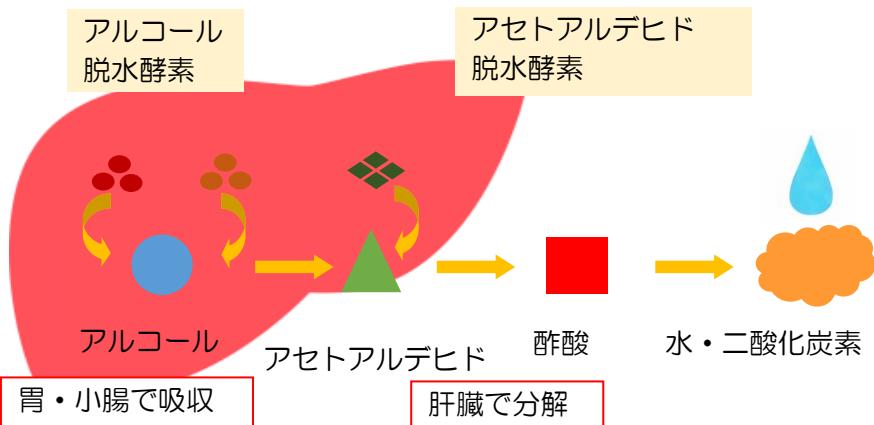
成長段階にある未成年者はアルコールを分解する酵素の働きも未完成なため、大人にくらべ飲酒をすると短時間でさまざまな臓器の障害を起こす危険性が高まります。

アルコールを分解する肝臓のはたらき

体内に入ったアルコールは、約8割が小腸で、残りは胃で吸収されて血中に入り、門脈という血管で肝臓に運ばれます。肝臓に送られたアルコールは、アルコール脱水酵素とミクロソームエタノール酸化酵素によって、アセトアルデヒドに変わります。アセトアルデヒドは有害な物質で、顔を赤くしたり、吐き気をもよおしたり、頭痛や動悸を引き起こしたりします。

アセトアルデヒドはアセトアルデヒド脱水酵素によって酢酸に変わり、体内の脂肪組織や筋肉に送られます。最終的に水と二酸化炭素に分解され、尿・汗として対外に排出されます。

アルコールが分解されるしくみ



急性アルコール中毒

お酒を飲むことによって血液中に入ったアルコールは、脳の様々なはたらきを抑えてしまいます。

急性アルコール中毒とは、血中と脳内のアルコール濃度が急激に高まって、一挙に身体が危険な状態になってしまいます。

短時間に大量のアルコールを飲む「イッキ飲み」は急性アルコール中毒、生命の危険につながります。



アルコール依存症になりやすくなります

長い間お酒を飲み続けていると、次第にお酒を飲まずにいられなくなります。アルコール依存症で、お酒が切れてくるとイラライラしたり、手のふるえ、動悸、不眠などの身体症状に加え、性格の変化や知能の低下などの精神症状が見られるようになります。未成年で飲み始めると、短期間でアルコール依存症になる危険性が高くなります。

NO

大人に勧められても
断る勇気を持ちましょう！！



豚と卵でおにぎらず



材料：焼き海苔 2枚、ごはん 2杯分、卵 2個、豚肉 4~6枚、醤油大 1/2、みりん大 1、砂糖小 1、いりごま、米粉適量

作り方：①卵を溶きほぐし、砂糖、塩を加えて混ぜます。②卵焼き機に油を熱し、薄めの卵焼きを作ります。まな板の上で半分に切れます。③豚肉に米粉を薄くまぶします。④フライパンに油を熱し、豚肉を焼きます。カリッとなってきたら、醤油、みりん、砂糖を加えて、たれがからんだら、いりごまをふります。⑤ラップの上に海苔を敷き、中央にごはん 1/2 杯分を正方形に広げます。⑥ごはんの上に卵焼きを乗せます。豚肉半量を重ね、ラップに包み、正方形に整えます。⑦カットする時は、包丁を水でぬらすと切りやすいです。