

保健室だより

令和3年1月発行
大正大学 保健室

「お酒は20歳をすぎてから」は、社会の中で法律にも定められ、広く知られています。お酒はお祝い事やお正月、パーティーなどでも欠かせません。その一方で、未成年者の飲酒、飲酒運転、イッキ飲みや飲酒の強要など、問題飲酒も後を絶ちません。今回は、なぜ未成年者飲酒が問題なのかを特集します。



未成年者がお酒を飲んではいけない5つの理由

1. 脳の機能を低下させます

20歳頃までの脳は、成長・発達段階にあります。アルコールにより脳の神経細胞が破壊され、記憶力、思考力、意欲などの低下が起こります。



2. 肝臓やその他の臓器に障害が起こりやすくなります

アルコールは、肝臓の働きによって無害な物質に分解されます。

未成年者はアルコール分解酵素の働きが未発達で、体内にアルコールが長時間残るため、全身の様々な臓器に悪影響を与えます。



3. 二次性徴に必要な性ホルモンの分泌異常が起こるおそれがあります

女性の場合、生理不順や無月経になることがあります。男性の場合男性ホルモンが減少し、身体のトラブルが発生します。



4. アルコール依存症になりやすくなります

飲酒開始年齢が早いほど、成人になってから大量飲酒になりやすく、依存症になる危険性が高くなります。

5. 未成年者飲酒禁止法によって禁止されています

→親は子供の飲酒を止めなければいけません。

→販売店や飲食店は、20歳未満の者にお酒を販売したり、飲ませたりしてはいけません。



急性アルコール中毒の危険性

【急性アルコール中毒とは】

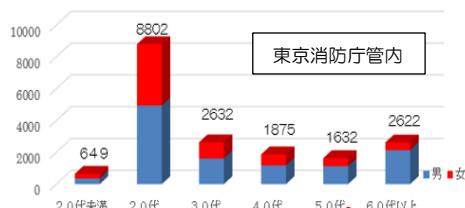
飲酒によって、血液中のアルコール濃度が急激に高くなり、脳の様々な働きを麻痺させ身体が危険な状態になってしまふことを言います。

血中アルコール濃度が上がると、昏睡状態から死に至る場合、

吐物を喉に詰まらせて窒息死する事もあります。

また、転倒によるケガや事故、言動によるトラブルなど様々な危険性が高まります。

表2 年代別の急性アルコール中毒による救急搬送人員（令和元年中）



急性アルコール中毒による救急搬送は
20代が圧倒数です

急性アルコール中毒を防ぐために

✗ 短時間に大量のアルコールを飲む一気飲みは絶対にやめましょう

※ 女性や、飲酒後に顔が赤くなる人は特に気を付けましょう

飲まない意志を持ちましょう

未成年者は、大人や先輩に勧められて断れずにお酒を飲んでしまうケースが多くあります。飲まない意志を持ち、飲酒は断りましょう。

法律で禁止されているよ

20歳になるまで飲まないと決めてるんだ



脳の発達を妨げるんだって

お酒には興味がないので！

大人が未成年者に飲酒を勧めるのは違反だよ



1月のレシピ ♪ほうれん草のフォー♪



材料（2人分） フォー（今回はインスタントのフォーを使用）2名分

鶏肉 100g（今回は胸肉を使用） ほうれん草1袋 海老 6尾（冷凍のものでも可）

作り方

1. ほうれん草と鶏肉を切る。海老の下処理をする。
2. 鍋に水を入れ、鶏肉と海老を入れて火を通す。
3. 軽く火が通ったら、麺とスープを入れてそのままゆでる。
4. 麺が茹で上がったら、鶏肉と海老を先に取り出し、麺をお皿に移す。
5. 麺の上に、鶏肉と海老、ほうれん草のせて出来上がり。

出典：国税庁：20歳未満の者がお酒を飲んではいけない5つの理由／東京消防庁：他人事ではない「急性アルコール中毒」／平成24年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業：未成年の喫煙・飲酒状況に 関する実態調査研究／農林水産省：公式キッチンクックパッドより